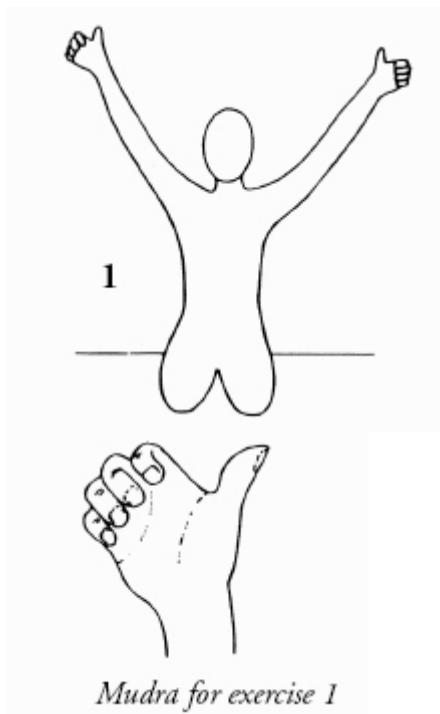


Техники за борба с умората (Techniques To Fight Fatigue)

Всяка от тях е индивидуална техника, която може да се практикува самостоятелно и не е предназначена да бъде йога комплекс.



1. Singh Praan Mudra - Позна на победата към четирите ъгла на Безкрайността:

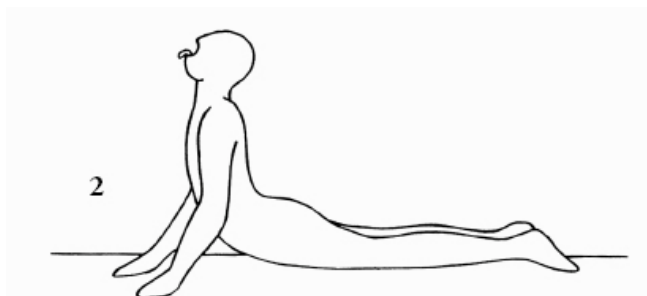
Седнете на пети, с изпънати страни ръце под ъгъл от 60°. Четирите пръста са свити на хълмчетата, а палецът сочи навън. Уверете се, че лактите ви са изпънати. Дръжте устата си отворена и изплезете езика си. Помпайте пъпа си, без да издавате никакъв звук с нормално дишане (**не огнено дишане**).

3 минути.

Накрая: Вдишайте и задръжте дъха си за 10 секунди, докато продължавате да изпомпвате пъпа си и изпънете ръцете си от раменете, доколкото е възможно. Повторете това още два пъти.

„Правете Singh Praan Mudra всеки ден, за да изградите издръжливост и да ви помогне, когато сте уморени и не сте в най-доброто си състояние. Дава ви силата да изпъквате. Който овладее тази медитация, ще овладее Вселената.“

Йоги Баджан



2. За да се отървете от умората след натоварване:

Влезте в *поза кобра*, изплезете езика си и започнете бързо **огнено дишане** само за **1 минута**.

Вдишайте дълбоко, задръжте дъха си, заемете седнало положение, протегнете ръцете си нагоре и освободете дъха си.



3. За онези моменти, когато не трябва да спите:

Тренирайте се да отпуснете ума и тялото си, за да можете да потънете в дълбок сън в *поза бебе* за **5 минути**. Тази съзнателна дрямка може да ви позволи да работите още 8 часа.