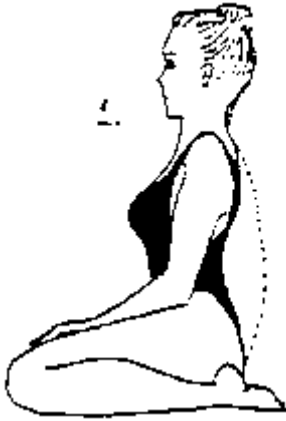
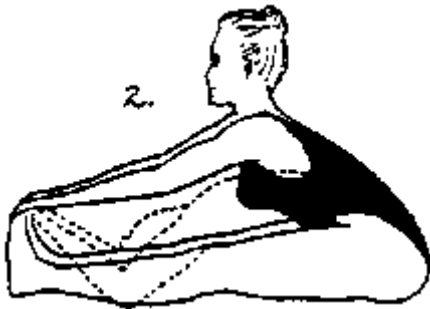


Копи крия (За мозъка) *Koppy kriya (For the Brain)*



1. В *целибат поза*, седнали между пети, огънете гръбнака напред и назад за **5 минути**.



2. *Разтягане на жизнения нерв*, с двата крака, изпънати отпред, ръце,хващащи пръстите на краката, вдишайте надолу, главата към коленете и издишайте нагоре за **2 минути**.



3. *Модифицирана поза жабки*, с длани на земята, клякане на пръсти, повдигнете единия крак от земята с насочени пръсти и задръжте позицията за **2 минути** с нормално дишане. Сменете краката и повторете **още 2 минути**.



4. *Йони мудра*, със събрани стъпала, пети, притиснати към перинеума, опорна поза с ръце зад краката и задържане с дълго дълбоко дишане за **3 минути**.



5. Балансирана вариация на *поза гарван*: От *поза гарван*, клякане на стъпалата на краката, ръцете са между краката, а опора на бедрата на лактите и наклоняване напред, повдигане на краката от земята, докато опрете челото на земята. Задръжте с нормално дишане за **3 минути**.



6. В лесна поза, стиснете ръцете в *мечи захват*, вдишайте, задръжте дъха, докато дърпате ключалката за 10 секунди, след това издишайте и дръпнете *Мулбандха*. Повторете още два пъти.



7. *Поза стол* с продължително, дълбоко дишане за **3 минути**. Клекнете, прекарайте ръце вътре в бедрата, външната част на краката отпред, хванете с ръце краката и седнете възможно най-изправени.



8. *Поза жабки*, **30 пъти**.



9. Астрална проекция. Отпуснете се по гръб, дланите нагоре до бедрата и позволете на менталното си тяло да се издигне от пъпа и да се носи на 90-150 см над физическото тяло за **5-10 минути**.