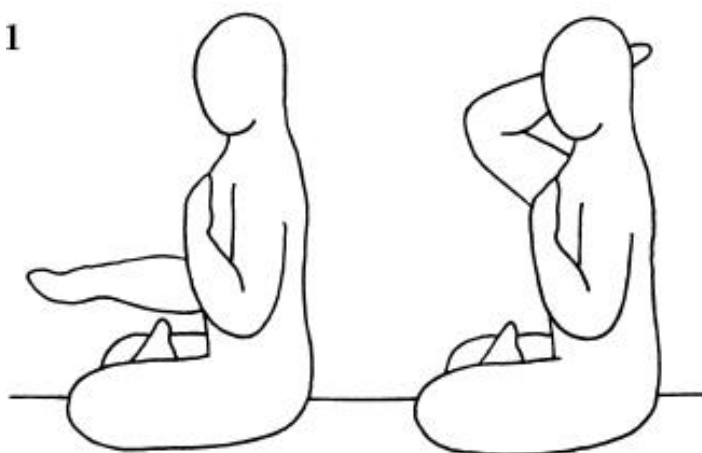


33 минути за премахване на стреса - **Създайте жизненост вътре в себе си, за да се отървете от стреса** *(33 Minutes to Eliminate Stress - Create Vitality Inside to Get Rid of Stress)*

1. **Питра Крия** (Pittra Kriya): Седнете в *лесна поза*. Поставете лявата си длан в центъра на гърдите си. Свийте десния си лакът. Направете дясната си ръка като чаша. Движете дланта си чаша покрай дясното си ухо, сякаш изливате вода през рамото си. Поддържайте дясната си ръка да се движи напред-назад, като се уверите, че дясната китка минава покрай дясното ухо.

11 минути.



Вдишайте дълбоко и задръжте дъха си за 20 секунди, докато избутвате дясната си ръка възможно най-назад, разтягайки подмишницата. Издишайте през устата като изстрел от оръдие. Повторете тази последователност още два пъти.

Това упражнение работи върху черния дроб. Черният дроб е „това, чрез което живеете“, защото той пречиства кръвта от примеси. Кръвта взаимодейства с всяка клетка на тялото ви. Когато кръвта е замърсена, е много трудно да се постигне здравословен баланс в химията на тялото.

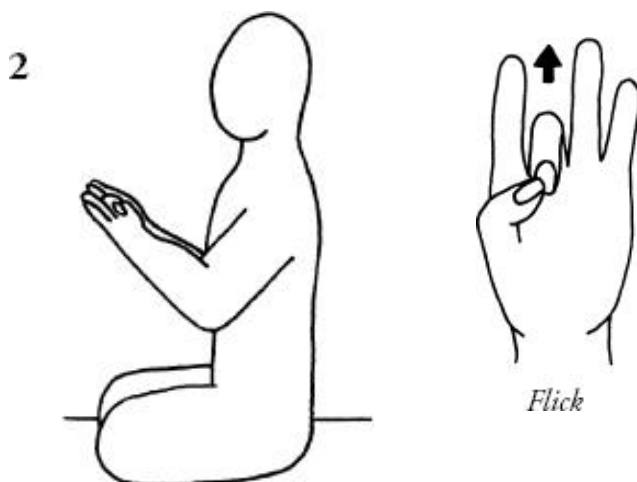
В единадесетте минути от това упражнение, черният дроб се стимулира да пречиства кръвта, а жлезите се стимулират да секретират и подобряват химичния състав на кръвта. Тази комбинация засилва способността ви да се справяте по-ефективно със стреса.

2. Седнете в *лесна поза*. Фокусирайте погледа си върху върха на носа си. Свийте лактите си и ги притиснете към гръдния кош, така че предмишниците ви да са под ъгъл нагоре. С длани нагоре, задръжте първата става на всеки среден пръст (Сатурнов пръст) с палеца. Щракнете с двата пръста на Сатурн едновременно, докато пеете **Хар** (*Har*). Продължете бързо да щраквате с пръстите и да пеете, като използвате върха на езика си, за да пеете.

11 минути.

Вдишайте дълбоко, задръжте дъха си за 15-20 секунди и продължете да движите пръстите на Сатурн. Издишайте и повторете тази последователност още два пъти.

Това упражнение балансира всички чакри и балансира енергията на Сатурн (енергията на чистотата и дисциплината) във вашата психика.



„Стресът те отдалечава от теб самия през цялото време.“

ЙБ

3. Седнете в *лесна поза*. Фокусирайте погледа си върху върха на носа. Изпънете двете ръце настрани, успоредно на пода, с длани надолу. Не сгъвайте лактите. Кръстосвайте ръцете си пред себе си, хоризонтално, над и под (като редувате коя ръка се кръстосва отгоре). Пейте **Хар** (*Har*) всеки път, когато ръцете ви се кръстосват. **11 минути.**

Вдишайте дълбоко, задръжте дъха си за 5-10 секунди и продължете да кръстосвате ръцете си.



Издишайте и повторете тази последователност още два пъти.

Казват, че всички болести идват от слаба нервна система. За 11 минути това упражнение укрепва и балансира парасимпатиковата и симпатиковата нервна система, така че действащата нервна система да знае правилно какво да прави.

Тези основни крии никога няма да ви подведат, ако ги правите по 11 минути всяка. Времето за практика трябва да е точно. Това не са упражнения, които могат да се правят за по-малко или за повече от 11 минути.

В първото упражнение балансирахте ендокринната система, във второто упражнение балансирахте чакрите, а в последното упражнение балансирахте трите нервни системи. Ако всички тези системи ви подкрепят, как можете да бъдете стресирани?

От: Reaching ME in me