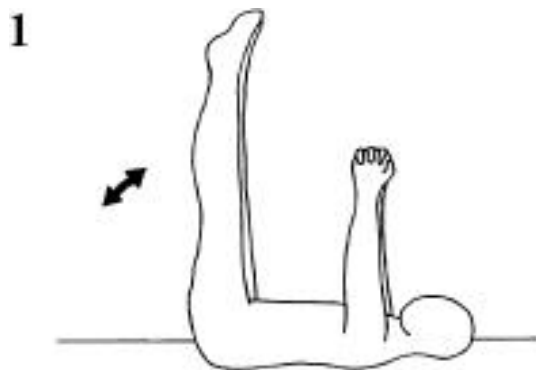


## Упражнения за създаване на тяло без болести 1

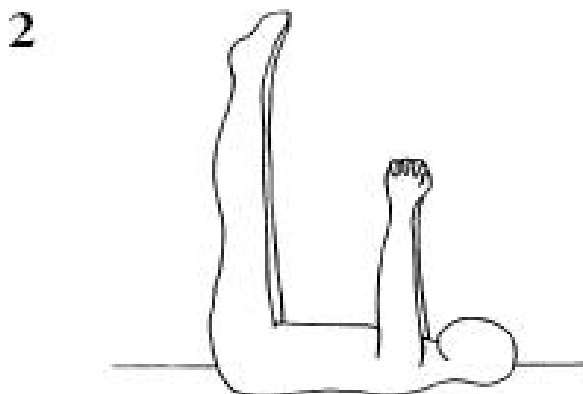
(Exercises to Create a Disease-Free Body 1)

Всички движения трябва да се извършват енергично. Едно пълно движение нагоре и надолу с краката в упражнения 1-5 трябва да отнема само около 4 секунди.

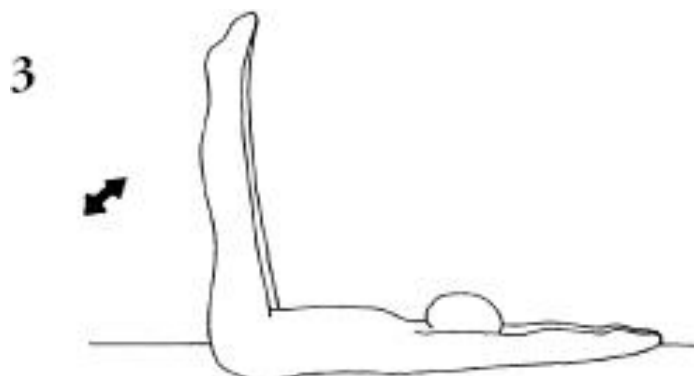
1. Легнете по гръб, повдигнете двете си ръце до 90° и преплетете пръстите си. Започнете повдигане на краката, като повдигнете и двата крака до 90° и ги спуснете. Ръцете не се движат. Те остават вдигнати, без да са сгънати в лактите. Движете се енергично. **9½ минути.**



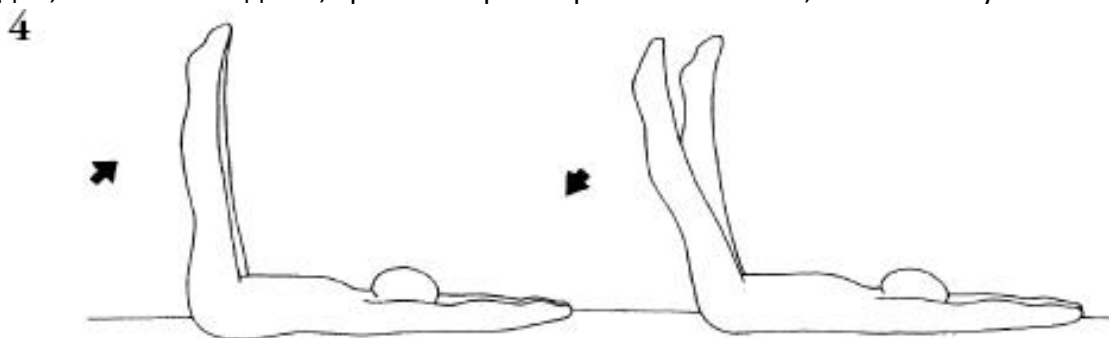
2. Спрете движението с краката нагоре под ъгъл от 90° и задръжте позицията. **1½ минути.**



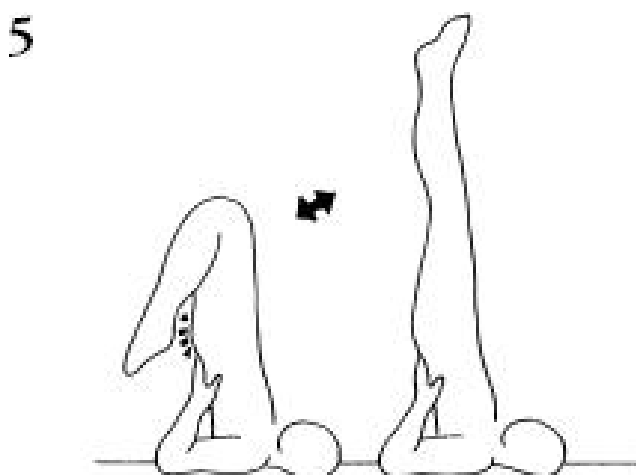
3. Все още легнали по гръб, изпънете ръце на земята над главата си. Продължете с повдигането на краката, като повдигнете двата крака до 90° и ги спуснете. **1½ минути.**



4. Останете легнали по гръб с ръце, изпънати на земята над главата ви. Повдигнете краката си до 90°. Разтворете краката си на 30-на см и ги дръжте разтворени, докато ги спускате на земята. Когато докоснат земята, ги съберете и ги повдигнете обратно до 90°. Продължете това движение: краката са заедно, когато се повдигат, краката са разтворени на 30-на см, когато се спускат. **30 секунди.**

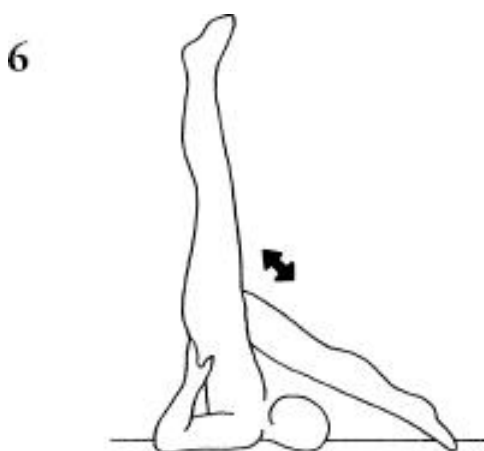


5. Застанете в *стойка на рамене*. Свийте коленете си и доближете петите си до седалището. След това веднага повдигнете краката си обратно в *стойка на рамене*. Дръжте краката си заедно, докато



се движат нагоре и надолу. Продължете за **2 минути.**

6. От *стойка на рамене*, спускайте краката си последователно надолу, за да докоснете пода зад главата си. Докато единият крак се спуска, другият се връща нагоре. 1 минута. Започнете да мантрувате **Са-Та-На-Ма** (Sa-Ta-Na-Ma) с движението. **Са** (Sa) и докоснете единия крак до земята. **Та** (Ta) и докоснете другия крак до земята. **На** (Na) и докоснете първия крак до земята. **Ма** (Ma) и докоснете другия крак до земята. **2½ минути.**



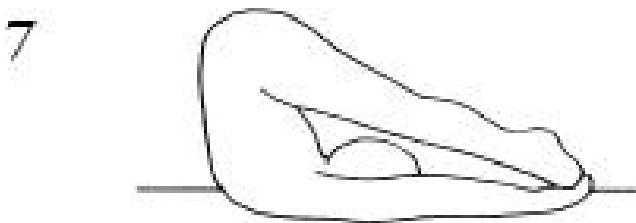
*„В Кундалини Йога достигате до източник на енергия в себе си, който можете да използвате органично.“*

ЙБ

7. Заемете *поза плуг*, като се държите за краката си с ръце. **30 секунди.**

Пейте „Бог и Аз, Аз и Бог Сме Едно“ в тази позиция за **1 минута.**

(Това е най-добрата поза за пеење на тази мантра.)



8. Легнете по гръб и се отпуснете, като съзнателно преминете през всички части на тялото си и изключите излишното напрежение. **15 минути.**

От: Reaching ME in me