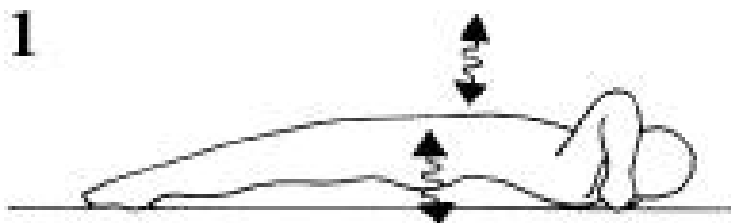


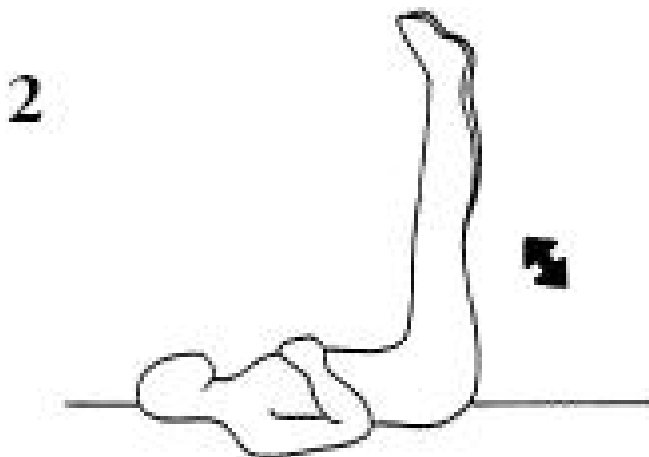
Упражнения за създаване на тяло без болести 2

(Exercises to Create a Disease-Free Body 2)

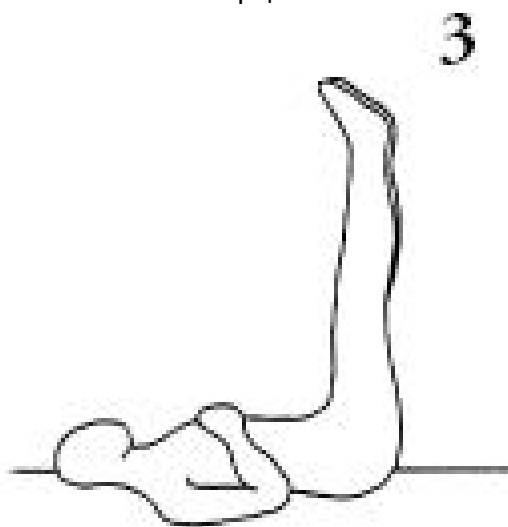
1. Легнете по гръб с изпънати крака и докоснати пети. Ръцете ви са под врата, докосвайки кожата. Движете бедрата си наляво и надясно и нагоре и надолу като скачащ боб. Движете се енергично. След **2½ минути** започнете *огнено дишане* и продължете движението за още **1 минута**. Това движение стимулира нервната система, която в крайна сметка е базовата сила. Ако базовата сила е добре стимулирана, човешката ефективност е по-голяма, отколкото в противен случай.



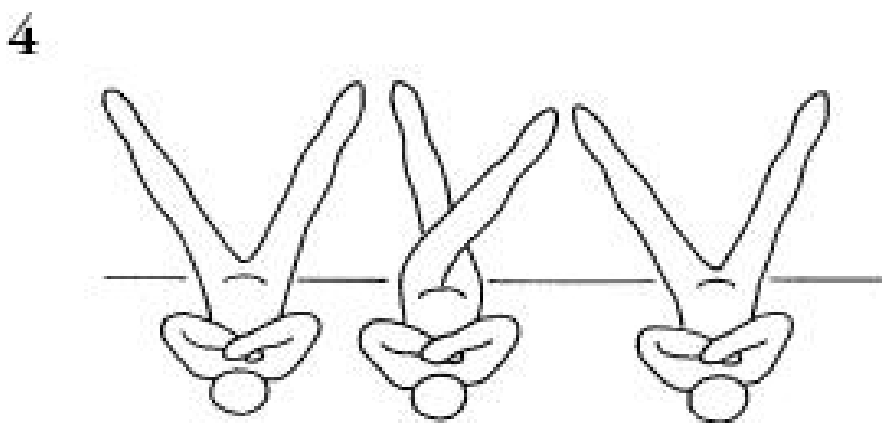
2. Останете по гръб с изправени крака и докосващи се пети. Кръстосайте ръце над сърдечния си център. Вдишайте през носа и повдигнете краката си до 90°. Издишайте през устата, докато спускате краката си. Продължете с тези повдигания на краката за **5 минути**. Ръка върху ръка в сърдечния център е най-неутралната възможна енергийна поза.



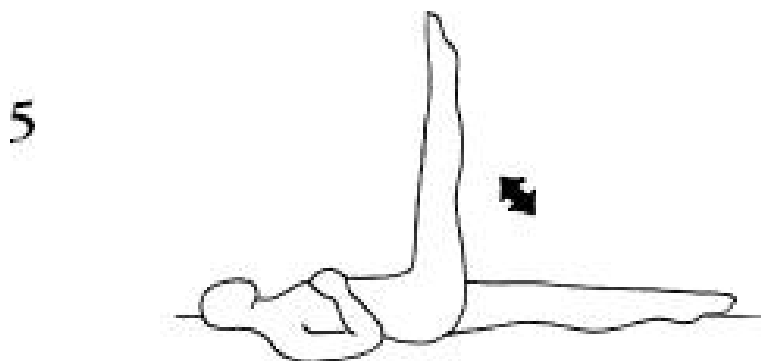
3. Дръжте ръцете си в същото положение и повдигнете краката си до 90°. Задръжте тази позиция. Слушайте Jaar Sahib: Last Four Lines на Kulwant Singh, докато вдишвате през носа и издишвате през устата в продължение на **2 минути**. Задръжте позицията и започнете да пеете заедно със записа за още **3 минути**. Пейте от гърдния кош. Пейте от сърцето.



4. Дръжте краката си вдигнати на 90° и ръцете си скръстени пред сърцето, кръстосвайте краката си. Продължете да пеете. **7 минути**.



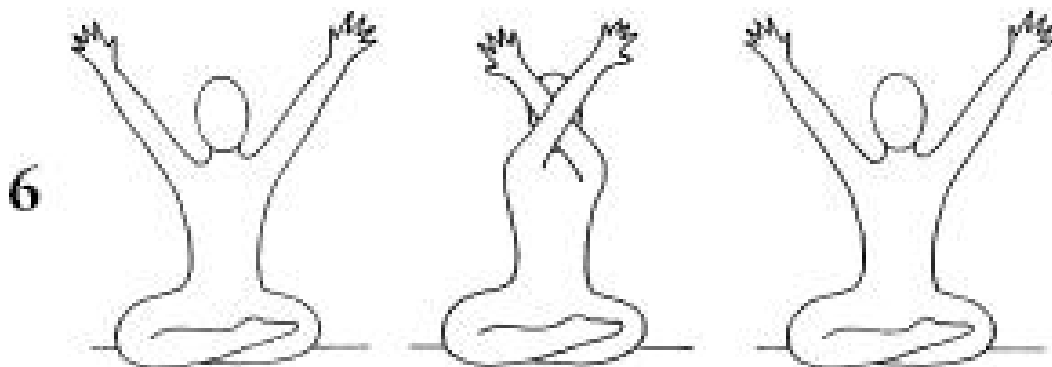
5. Дръжте ръцете си в една и съща позиция и повдигайте всеки крак последователно до 90°. Докато единият крак се издига, другият крак се спуска. Свалете краката до земята. Дръжте коленете изправени. Продължете да пеете. **4 минути**.



6. Седнете в *лесна поза* с ръце във въздуха, с длани, обърнати напред. Започнете да отваряте и затваряте ръце, кръстосвайки ги над главата си. Дръжте лактите изпънати. Продължете да пеете със записа. **7 минути.**

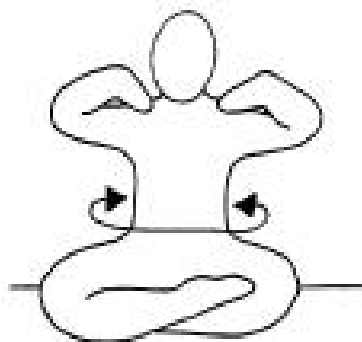
Продължете движението, но вместо да пеете, вдишвайте през носа и издишвайте през устата. **2 минути.**

„Стимулирайте лимфните жлези, за да изкарате отровата. Това е молитва. Движете ръцете си, за да създадете вакуумно налягане, за да придвижите Кундалини Шакти нагоре. Направете го със святост.“



7. Седнете в удобна поза с ръце на раменете. Завъртете се наляво и надясно, като се движите от бедрата. Енергично движете гръдния кош. Вдишайте през носа, издишайте през устата в продължение на **2½ минути**. След това започнете да пеете през последните **1½ минути**.

7



8. Легнете по гръб, свийте краката си и доближете коленете си до гърдите. Изпънете краката си право напред, като позволите на петите да докоснат земята. Когато стъпалата докоснат земята, докоснете коленете си обратно до гърдите. Продължете движението за **3 минути**.

Това упражнение може да помогне за облекчаване на газовете.

Ако коленете ви не ви се подчиняват, можете да използвате ръцете си, за да ги притиснете към гърдите си.

8

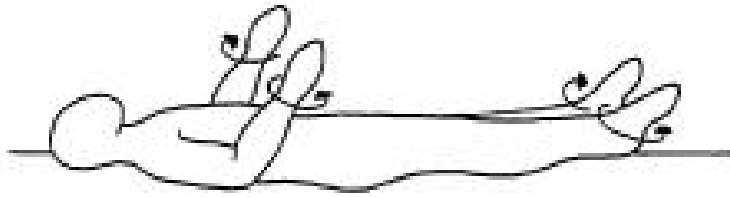


9. Отпуснете всяка част от тялото си. Медитативно се движете през тялото си, отпусайки всяка част. Останете отпуснати и неподвижни, позволявайки на тялото си да се възстанови. Отлетете от тялото си. Медитирайте върху небесата, красотата и съвършенството. Не се движете по никаква причина. **8½ минути.**

По време на това оформление Йоги Баджан пусна *Kulwant Singh - Jaap Sahib: Last Four Lines* за **5 минути** и след това **3½ минути** от *Beloved God* на *Singh Kaur* от *Peace Lagoon*.

10. Останете по гръб и завъртете китките и глезените си. **2 минути.**

10



11. Останете по гръб и повдигнете ръцете си право нагоре до 90° с широко разтворени пръсти. Краката ви са отпуснати, опиращи се на пода. Движете ръцете си в кръг, без да сгъвате лактите. **1 минута.**

11



12. Отпуснете се.

„Когато кръвообращението ви е силно, болестите не обичат да ви посещават. Този комплект движи кръвта, лимфата и праната. Той активира нервната система от пъпния център, разпределяйки енергията, така че да можете да се отпуснете и да живеете без страх и пълни със здраве.“

GCSK