

Krija, hogy ellenálljunk az idő nyomásának

1. Ülő könnyű ülésben, emeld fel a karodat, hogy a kézfejed az arcoddal legyen egy magasságban, könyököd hajlítva. Kezd rázni az egész testedet. Ennek egy belső masszázsnak kell lennie. A tested minden izma, minden szála rázkódjon. Mozogjon a karod, törzsed, fejed. Találd meg a ritmusodat, stílusodat. Termelj hőt. **15 perc**



Ez felszabadítja az izmaidba rakódott mérgeanyagokat. Amikor valakit egy 1,20x1,20-as cellába zárnak el az egyetlen gyakorlat, amit csinálni tud. Vadulj meg. Rázkódj, mint egy földrengés. 20 óra masszázs ér fel ezzel. Pirosodjon ki az arcod. A végére holt fáradtak kell lenned.

2. Állj fel. Rázd a csípőd egyik oldalról a másikra, úgy hogy felváltva hajlítod be a térdedet. vagy maradj a talajon, a karod lazán lóbálódzva melletted, vagy csavard igazán meg a csípődet és ugorj fel, a karod pedig a levegőt pumpálja. **8 perc.**



Legyen ez egy energikus tánc. Izzadjon a combod. Szabadulj meg az összes méregtől, minden szennyes zsírtól, minden lerakódástól a szövetekből. Ez kihozza a testedből az összes régi dühöt.

3. Könnyű ülésben nyújtsd a karjaidat a fejed fölé, tenyereket tedd össze, kar egyenes, szorosan a füled mellett. Forgasd a tested jobbra és balra. **4 perc**
Ez egy háromszögmozgás. ha erőteljesen csinálod, kilazítja a vállad.



4. Gyere négykézlábra. Nyújtsd egyenesen hátra a bal lábad. Érintsd a homlokoddal a talajt aztán gyere vissza, mintha fekvőtámasz lenne. Ismételd **52-szer**

5. Helyezkedj térdelésbe és hajolj hátra tevé pózba, a kezedet nyugtasd a sarkadon. Aztán egyenesedj föl térdelésbe. **55-ször**



6. Feküdj hanyatt.

a) Húzd a térdedet a mellkashoz és tedd a kezedet a csípőd alá. Fel is emelheted a csípődöt a kezeddel, hogy a térded fel tud húzni a mellkasodhoz.

b) Egyenesítsd ki a lábad egy lökessel előre. (lábfej pipában)

c) Emeld a lábaidat 90 fokba föl. majd hozd újra a mellkasodhoz. Ismételd ezt **108-szor**

Ennek a gyakorlatnak a neve Pavanmuktasana (szél elengedő gyakorlat), itt a pránát az akarat irányítja.

7. Feküdj hanyatt, tedd mindkét kezedet a szívedre és lazíts. Emeld fel a felső tested és vidd a homlokodat a térdedhez, aztán feküdj újra vissza **26-szor**.

8. Feküdj lazán hanyatt gong meditációhoz. **8 perc**.

Súlytalanná fogsz válni, élvezd. Lazíts.

Megjegyzés: A nőnek csak két baja van – Zárt medence és zárt vállak – egyébként tökéletes. Ez a gyakorlatsor felhangolja az idegrendszert. Ha az idegeid nincsenek rendben tartva hogyan fogod elviselni az idő nyomását?

