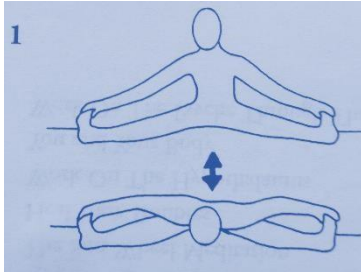


קרייה לארגון הדם

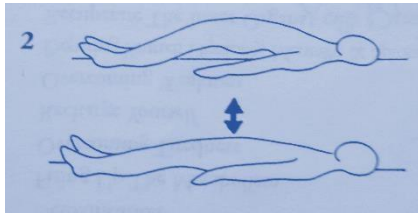
Adjustment of the blood

June 1984

טט תרגילים שמארגן את סרקולציית הדם בגוף. הדם חייב לזרום באופן מלא כדי להעביר אנרגיית חיים לכל התאים



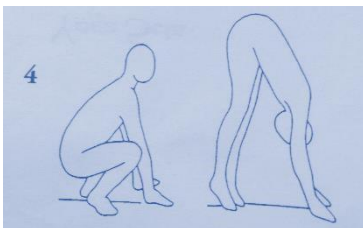
1. ישיבה בפיסוק רחב, להחזיק באצבעות הרגליים ולהימתח למטה- להביא את המצח לכיוון הרצפה. שאיפה ולהתרומם חזרה למעלה להמשיך בתנועה זו של למעלה ולמטה (שאיפה למעלה נשיפה למטה 3 דקות. להשתתף בחוזקה, להביא את הגוף לאיזון.



2. בשכיבה על הגב, ידיים בצדי הגוף. להרים ולהוריד את הירכיים במרץ. 1 דקה. התנועה הזו פותחת את הגב התחתון, אם מתרגלים נכון יכולה למנוע סניליות. לזוז במהירות ובעוצמה .



3. עדיין בשכיבה על הגב, להביא ברכיים לחזה ולנעול את הידיים מעל החלק התחתון של הקרסוליים. להזיז את הגוף ימינה ושמאלה. תנועה זו מצד לצד מעסה היטב את הגב התחתון. 3 דקה.



4. צפרדע- עם נשימה שונה מהרגיל: בעמידת צפרדע , עקבים מעל הקרקע נוגעים אחד בשני. קצות האצבעות על הרצפה בין הברכיים. שאיפה דרך האף וליישר רגליים, להשאיר אצבעות ידיים על הקרקע. נשיפה דרך הפה ולחזור לתנוחה ההתחלתית. 52 פעמים.



5. בישיבה מזרחית להביא כפות ידיים יחד בתנוחת תפילה מול המצח אגודלים נחים באמצע המתח. לעצום עיניים ולנשום לאט מאוד ועמוק 1 דקות. מדיטציה זו יכולה לעזור לשלוט בלחץ דם גבוה ולחזק את המטבוליזם בגוף .