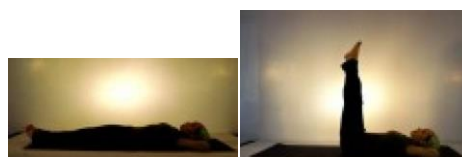


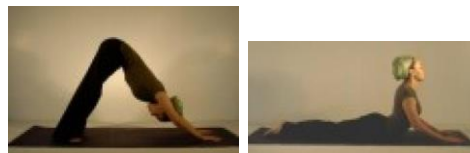
## *Body adjustment to elevate the spirit*

מחלות באות משינוי מבני. זוהי דרך אוריינטלית עתיקה להסתכל על זה. הגוף שלנו חסר ברגים ובריחים. הוא מוחזק יחד דרך רקמות ושרירים. במהלך החיים אנחנו משפיעים בתנועתיות על השרירים. שרירים מסוימים חזקים ומחזיקים את השלד בדרך אחרת משרירים אחרים. זה יכול להוביל לבעיות פיזיות. החיים הופכים לא מאוזנים ומופיע הרבה רוגז. כל מבנה הגוף אחראי על תחושת הרוממות של האדם, על ההוויה של האדם. למכונת יש דלק, יש מצבר. והיא עובדת. אם חלק אחד חסר, או אם קצת אור מגיע לגז היא מתה. אותו הדבר בגוף האדם.

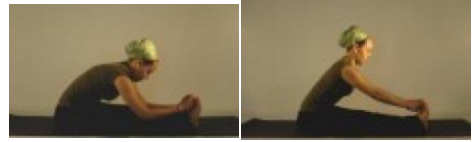
הסט הזה ישמור אותך מצרות. כך אתה יכול לרומם את רוחך על ידי ארגון הגוף.



1. בשכיבה ישרה על הגב עם ידיים מחוברות מתחת לצוואר, לשמור על עקבים יחד להעלות את שתי הרגליים ב 90 מעלות למעלה בשאיפה. ללחוץ את הגב לרצפה לפני ההרמה ולהרים מהנייבל. להוריד את הרגליים בנשיפה. לא לכופף ברכיים. אבל אם אין לך יכולת בטנית לשמור על רגליים ישרות- לשים ידיים מאחורי הגב התחתון מתחת לאגן. 54-108 פעמים.



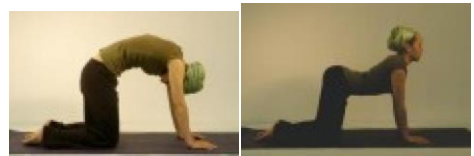
2. במשלוש- עם כפות ידיים על הרצפה וכפות רגליים על הקרקע. רווח בין הרגליים ליצור משולש. למשוך סנטר פנימה כדי ליצור המשכיות בין הצוואר לגב. לגלגל בתי שחי אחד כלפי השני. באיטיות להתחיל להזיז את הגוף לקוברה. בקוברה לשמור על כפות ידיים ישרות על הרצפה ולמתוח את הגוף למעלה דרך הגב העליון. כפות הרגליים יחד הכתפיים לחוצות למטה. הצוואר ארוך. לעבור בעדינות ממשולש לקוברה וחזרה למשולש. לא לכופף ברכיים. לשמור על ידיים ישרות אם יש לך כח וגמישות. אם אין- לשמור על הידיים מכופפות עם מרפקים פנימה לצדי הגוף. 52-21 פעמים.



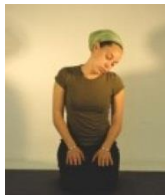
3. ישיבה ברגליים ישרות קדימה. להגמיש כפות רגליים ובאמצעות שרירי הרגליים להגיע קדימה מהנייבל ולתפוס את אצבעות הרגליים. או כמה שאפשר. שאיפה בתנוחה ובנשיפה להאריך את עמוד השדרה ולהתכופף עוד ועוד קדימה. הראש כל הזמן נשאר בקו עם עמוד השדרה. לנסות שהבטן תגיע לירכיים יותר מאשר שהראש יגיע לברכיים. לזוז למעלה ולמטה- שאיפה למעלה נשיפה למטה. 108 פעמים.



4. ברוק פוז לחבר ידיים מאחורי הצוואר. להסתובב שמאלה עם חלק גוף עליון וראש וימינה. 108 פעמים לכל צד.

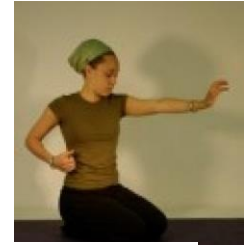


5. קאט קאו. לבוא לכפות ידיים וברכיים. להרפות עמוד שדרה למטה ולהרים ראש. לפתוח את הלב ולהרים את הסנטר למעלה. בנשיפה להאריך עמוד שדרה למעלה ולהוריד ראש. 108 פעמים.



6. 52 סיבובי צוואר בישיבה ברוק פוז. לכל כיוון.

7. עדיין בישיבה על העקבים, לכופף את המתניים מצד לצד. כשאתה מכופף שמאלה היד הימנית נמתחת מעל הראש לצד הכיפוף. ואז הפוך. 52 פעמים לכל צד. התרגיל מעולה לכבד, לטחול, למעיים ולהעלמת גזים.



8. עדיין על העקבים, לישר יד אחת קדימה כאילו אנחנו רוצים להגיע לאנרגיה ואז למשוך אותה אלינו תוך כדי יישור היד השניה. התנועה היא מלאה ונמשכת. הכתפיים וחלק הגוף העליון זזים מעט. ולעשות צ'אנטינג של SA TA NA MA תוך כדי עם כל תנועה. קדימה סא אחורה טא יד שניה קדימה נא ואחורה מה. 5 דקות.

9. ישיבה מזרחית עם ידיים על הברכיים להתחיל לסובב חלק גוף עליון בתנועה מעגלית הפוך

מכיוון השעון. 3 דקות.



10. בשכיבה על גב ישר. לעצום עיניים ולהרפות לתוך סאונד של גונג. להמשיך 10 דקות. להיות מוכן למסע אל תוך העצמי הפנימי ולצוף בחלל. אתה תרוויח המון המון אנרגיה מזה. 10 דקות.

