

Liberati della stanchezza del Cervello

Non importa tutto quello che sai, se non pratici non serve a niente?

Questo esercizio bilancia il diaframma e libera il cervello della fatica. Rinnova il sangue ricarica il cervello e muove il siero nella spina dorsale. Ne provano giovamento anche il fegato, il centro dell'ombelico, la milza e tutto il sistema linfatico

Kriya:

3 minuti: Siedi in Posizione facile con i gomiti di fianco al corpo e le braccia in fuori; il palmo della mano destra è rivolto verso la terra e quello della mano sinistra è rivolto verso il cielo. Respirazione attraverso il naso, inala in otto sorsi ed esala in otto sorsi (SA TA NA MA SA TA NA MA). Al ritmo del respiro muovi



le mani contemporaneamente mentre una va giù, l'altra sale e viceversa. Il movimento delle mani, come la respirazione sono continui, non c'è interruzione tra ispirazione ed espirazione. Respira con potenza. Continua per 3 minuti

dopo 3 minuti

Inverti la posizione delle mani (sinistra in basso e destra in alto) e seguita ancora per tre minuti

e alla fine dei 3 minuti

Inverti ancora le mani e continua

Ora ferma il movimento, blocca la posizione e pratica una respirazione lunga, lenta e profonda, chiudi i tuoi occhi e guarda la punta del tuo mento dall'interno. Tieni il tuo corpo perfettamente fermo così può guarirsi da se stesso. Tieni quieta la tua mente, calmando i tuoi pensieri. **5 ½ minuti.**

Per concludere Ispira profondamente, trattieni il respiro 15 secondi circa premendo con forza le mani a pugno all'altezza del torace. Posale e rilassa il respiro.

Inala profondamente, trattieni 15 secondi circa il respiro, e premi i tuoi pugni all'altezza del tuo ombelico. Ed esala.

Inala profondamente, trattieni il respiro 15 secondi e alza i gomiti portando i pugni all'altezza delle spalle premendo i gomiti fortemente contro le tue costole. Esala e rilassati.