

## Série d'exercices pour le système nerveux

1) Assieds-toi en tailleur. Place les mains sur les côtés et appuie-toi sur le sol avec les phalanges. Inspire par la bouche et cambre la colonne vertébrale vers l'avant, soulève le cou et pousse le menton et la poitrine vers l'extérieur (A). Puis expire par la bouche, cambre la colonne vertébrale en arrière et ramène le menton dans la cage thoracique (B). Poursuis cette respiration puissante pendant 4 minutes.

*Cet exercice ouvre les poumons et aide à se débarrasser de la colère, de la tristesse et de l'insécurité. Il favorise également la variété et la clarté de l'esprit et prévient le vieillissement.*



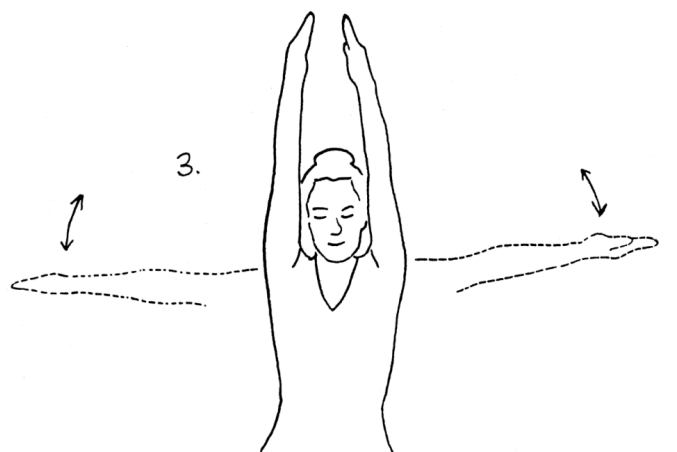
2) Reste assis en tailleur. Place les mains en position A, les paumes l'une vers l'autre, devant la nuque, à 4-6 cm de distance. Compte jusqu'à 2 et ramenez les mains vers les épaules, les paumes en diagonale par rapport au corps (B). Ensuite, tu étends les bras parallèlement au sol, les paumes vers le bas (C). Ensuite, tu ramènes les mains vers les épaules, les paumes dirigées en diagonale vers le corps (B). Poursuis cet enchaînement en gardant les doigts tendus et les mouvements fermes et précis. Bouge rapidement et avec force. 11 minutes.

*Cet exercice agit comme un massage du cerveau.*



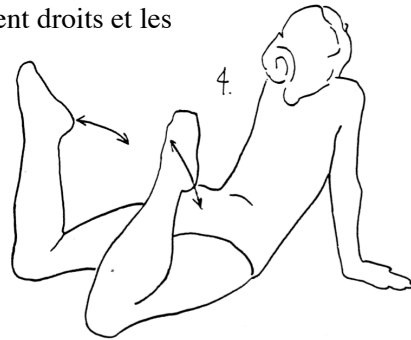
3) Étends les bras latéralement, les paumes vers le haut (A). En gardant les mains et les bras tendus, soulève-les d'un mouvement doux au-dessus de la tête, sans toucher les paumes (B). Ensuite, abaisse-les comme si une tonne de poids descendait sur eux. Le menton et la nuque doivent remonter d'environ 1,5 cm lorsque les bras sont levés. Continue à te déplacer rapidement et à respirer fortement pendant 4 minutes.

*Cet exercice permet d'éliminer les dépôts dans la nuque.*



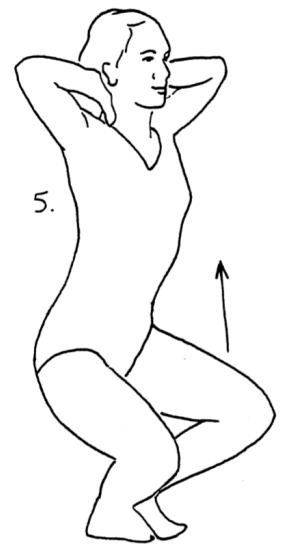
4) Allonge-toi sur le ventre et pose les flancs de tes mains sur le sol, sous tes épaules. Les talons sont joints et la plante des pieds est dirigée vers le haut. Respire en la posture du cobra et arque la colonne vertébrale depuis la nuque jusqu'à la base de la colonne vertébrale, jusqu'à ce que les bras soient droits et les coudes soient tendus (A). Commencer à poser les talons en alternance sur les fesses. Déplace-toi rapidement et avec force. 6 minutes.

*Cet exercice fait travailler les genoux, qui contrôlent une grande partie des tissus du corps. Si les genoux ne sont pas maintenus en forme, ils peuvent être à l'origine de tumeurs cérébrales et d'excroissances dans les artères et le tube digestif.*



5) Adopte la position du corbeau, en position accroupie, avec les pieds à plat sur le sol. Croise les doigts pour former la fermeture de Vénus et place-les derrière la nuque (A). Ouvre largement la cage thoracique et balance-toi 3 fois de haut en bas dans la position du corbeau. La 4e fois, lève-toi (B) et redescends à temps dans la position du corbeau pour le 1er temps, sans interrompre le rythme. 4 minutes.

*Cet exercice donne à la femme un contrôle absolu sur ses organes sexuels.*



6) Debout, tends les bras droits vers le haut au-dessus de la tête, les bras entourant les oreilles. Place les paumes des mains, pouces croisés, dans le mudra de la prière. Tout en tendant les bras, chante Har, Har, Har, ... sans interruption, en touchant le palais supérieur derrière les dents avec la pointe de la langue. 2 minutes. Inspire et étire tout le corps avec force. Expire et détends-toi.

