

3. Pozycja wyciągnięta. Leżąc na plecach, nogi złoż razem, podnieś na 15cm. Głowa i barki podnoszą się, patrz na palce u stóp. Oddech ognia 3 min. Wdech i relaks.

*To ćwiczenie ponownie stymuluje punkt pępka.*



4. Usiądź z wyprostowanymi nogami. Połóż lewą nogę na udzie prawej nogi. Ręce utrzymuj równoległe do podłoża, dłońmi w dół.

Wdech, wydech i wyciągnij się w kierunku palców u stóp, wdech, odsuń się do tyłu o 30st. Wydech dosięgnij palców stóp dłońmi.

Wdech powrót do tyłu. Powtórz 25 razy na każdą nogę.

*To ćwiczenie reguluje chemiczną równowagę we krwi. Wzmacnia dolny kręgosłup i talię.*



5. Usiądź i wyciągnij się do tyłu o 60st. Połóż dłonie na ziemi za plecami, jakbyś się podpierał. Opuść głowę i szyję do tyłu i patrz w sufit, koncentrując się na 1 punkcie. Nie mrugaj oczami.

Rozpocznij 2 min oddechu ognia. Wdech, podnieś obie stopy na 15cm nad ziemię, utrzymując wzrok skupiony na obranym punkcie. Utrzymaj 15s. Wydech, nogi na podłogę, kompletny relaks.



*To ćwiczenie przemieszcza energię do mózgu i oczu. To ćwiczenie pomaga w usuwaniu bólów głowy i chorób oczu takich jak katarakta.*