

Krija pro silný hormonální systém a zdravá játra

Exercise Set for Glandular Strength and Liver Health



- ① Pumpování bodem středu. Sedněte si do jednoduchého sedu s rovnou páteří. Pomalu se nadechněte, nádech by měl trvat plných 5 vteřin. Vydechněte pomalu opět 5 vteřin. Zdržte dech na 15 vteřin, zatímco pumpujete břichem ve stálém rytmu. Pokračujte 5 minut. Nakonec se nadechněte, na 5 minut zadržte dech, vydechněte a uvolněte.

- ② Zvedání nohou. Lehněte si na záda s protaženými nohama i kotníky u sebe. S nádechem zvedněte nohy 60° od země a držte pozici 15 sekund. S výdechem přitáhněte kolena k hrudníku, obejměte kolena rukama a držte tuto pozici se zádrží po výdechu. S nádechem protáhněte nohy do 60° a držte 15 sekund. Vydechněte, položte nohy na podlahu a držte 15 sekund. Zopakujte 8 x. Pokud je 15 sekund moc, začněte na 5 až 10 sekundách, nebo udělejte menší počet opakování, dokud se nedostanete na plné časy.



- ③ Pozice tygra. Posadte se na pravou patu a protáhněte levou nohu za sebe bez pokrčení kolena. Zakloňte hlavu a zakloňte se v páteři do maxima. Pokrčte ruce a lokty přitiskněte co nejbližší k tělu, dlaně jsou na úrovni ramen a jsou otočené ke stropu. Držte 5 minut s dlouhým hlubokým dechem. Pak vyměňte strany a zopakujte 5 minut na druhou stranu. Celkem maximálně 10 minut.

- ④ Lehněte si na záda, chodidla jsou 60 cm od sebe, ruce asi 60 cm od těla. Natažené ruce i nohy zvedněte 40 cm nad podložku. Dýchejte zhluboka a držte, dokud se vaše tělo nezačne třást. Ujistěte se, že máte břicho zpevněné a spodní část zad tisknete na podložku.



- ⑤ Protažení těla v sedu na patách (v pozici skály)
Posadte se na paty, do polovičního lotosového sedu nebo úplného lotosového sedu a položte se na záda s rukama podél těla a uvolněte se v této pozici s dlouhým, hlubokým dechem. Po 3 minutách jemně protáhněte nohy a odpočívajte.

- ⑥ Odpočívajte až 11 minut