

Osvěž svůj lymfatický systém

Refresh Your Lymph System



- ① Zvedněte levou nohu do 90 °, pravá noha je položena na podložce, ruce jsou podél těla. Pohyb je extrémně rychlý. Vyměňte nohy a pokračujte, 3 minuty každá noha.

- ② Zůstaňte ležet na zádech. Zvedněte ruce za hlavu, spojte špičky prstů a točte jimi dokola. Dlaně se budou přibližovat a oddalovat od sebe. Zároveň zvedejte obě nohy pomalu nahoru do 90 ° a dolů. 8 minut



- ③ Zůstaňte v lehu na zádech. Zvedněte nohy do 60 ° a pak přitáhněte kolena k hrudníku. znovu nohy protáhněte od sebe a rychle je přitáhněte. Dlaněmi si podložte hýždě, abyste ochránily spodní část zad. Snažte se pohybem udeřit do prsou/hrudníku. Pokračujte 3 minuty.

- ④ Ležte na zádech a dýchejte našpulenyými rty. Snažte se uvolnit tělo až ke spánku. 11 až 31 minut.



Zdroj: www.shaktakaur.com