

Крийя для пробуждения меридианов

1. Руки перед грудью перпендикулярно земле, согнуты в локтях. Кисти рук направлены вверх. Чередуйте движения: хлопайте в ладоши, а затем ударяйте руками друг о друга, чтобы тыльные стороны рук смыкались от запястья до локтя. Это непрерывное движение.

Время: 1 минута.

2. Большие пальцы внутри кулаков. Кулаки на уровне пупка, тыльная сторона запястья направлена к себе. Поочередно ударяйте кулаками по боковой части нижней части живота. Быстрое движение, в темпе скачущих лошадей. Время: 30 секунд.

3. Большие пальцы внутри кулаков. Вдохните и ударьте по верхней части груди. Выдохните и ударьте по внутренней стороне бедер. Быстрое движение. Время: 30 секунд.

4. Хлопните в ладоши на уровне лица и затем ударяйте правым кулаком по верхней части левого плеча, а левым кулаком по верхней части правого плеча (крест накрест). Быстрое движение. Время: 30 секунд.

5. Ударяйте ребрами ладоней (со стороны мизинцев) по затылку. Руки ударяют по затылку поочередно. Быстрое движение. Ладони смотрят вниз.

Время: 1 минута 15 секунд

6. Хлопните в ладоши перед лицом, а затем легка ударяйте основанием ладони под скулами на лице.

Время: 30 секунд.

7. Хлопните в ладоши, а затем ударьте локтями и предплечьями по бокам тела.

Время: 30 секунд.

8. Расслабьтесь и подышите.