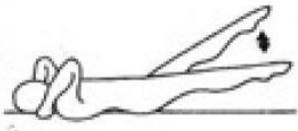


Κριγια για αποτοξίνωση

1



2



3



4



5



1. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα. Οι φτέρνες μαζί και τα δάχτυλα των ποδιών στραμμένα προς τα επάνω. Κρατώντας τις φτέρνες ενωμένες, στρέψτε τα πόδια σας προς το πλάι. Το δεξιό δείχνει προς τα δεξιά και το αριστερό, προς τα αριστερά. Μετά κλείστε τα πόδια έτσι ώστε να δείχνουν πάλι ευθεία επάνω. Συνεχίστε γρήγορα να ανοίγετε και να κλείνετε τα πόδια, διατηρώντας συνεχώς τις φτέρνες σας ενωμένες. **Συνεχίστε για 4 λεπτά.**

2. Παραμείνετε ξαπλωμένοι ανάσκελα και τοποθετήστε τα χέρια κάτω από το κεφάλι σας. Σηκώστε τα πόδια σας, περίπου στις 45° και αρχίστε να κάνετε ψαλιδάκια πάνω-κάτω, χωρίς οι φτέρνες να αγγίζουν το έδαφος. Κρατείστε τα πόδια τεντωμένα, χωρίς να λυγίζουν τα γόνατα. Αυτή η άσκηση καθαρίζει τον εσωτερικό θυμό όταν γίνεται δυναμικά. **Συνεχίστε για 4 λεπτά.**

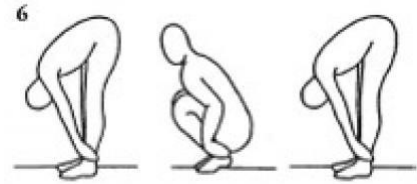
3. Ξαπλώστε μπρούμυτα και βγάλτε έξω τη γλώσσα. Εκπνεύστε από το στόμα και ελάτε στη στάση της Κόμπρας. Εισπνεύστε από το στόμα καθώς επαναφέρετε το σώμα σας στο έδαφος. Συνεχίστε με δυναμική αναπνοή και κίνηση. Αυτή η άσκηση διώχνει τις τοξίνες από το σώμα. **Συνεχίστε για 6 1/2 λεπτά.**

4. Γυρίστε ξανά ανάσκελα και φέρτε τα γόνατα στο στήθος. Καθώς τα γόνατά σας ακουμπούν στο στήθος, ανασηκώνετε τα χέρια στις 90°, παράλληλα μεταξύ τους. Τεντώνετε τα πόδια και τα κατεβάζετε ταυτόχρονα με τα χέρια στο πάτωμα.

Συνεχίστε δυναμικά την κίνηση αυτή για 3 λεπτά.

Είναι μια ελεγχόμενη κίνηση. Τα χέρια και τα πόδια ακουμπούν αθόρυβα στο έδαφος.

5. Καθίστε στην Εύκολη Στάση και αρχίστε να κάνετε περιστροφές γύρω από τη βάση της σπονδυλικής στήλης. Αυτή η στριφογυριστή κίνηση γίνεται με κατεύθυνση τη φορά των δεικτών του ρολογιού. **Συνεχίστε για 3 λεπτά.** Κινηθείτε όσο πιο γρήγορα μπορείτε το τελευταίο λεπτό.



6. Σηκωθείτε όρθιοι. Κάντε διπλώση μπροστά και πιάστε τους αστραγάλους σας. Ενώ κρατάτε τους αστραγάλους σας, καθίστε στη Στάση του Κόρακα και μετά επιστρέψτε στην αρχική στάση. **Συνεχίστε αυτήν την κίνηση για 2 λεπτά.**



7. Καθίστε άνετα στην Εύκολη Στάση με ίσια τη σπονδυλική σας στήλη. Απαγγείλετε: Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wahe Guru. Μια πλήρης επανάληψη του μάντρα διαρκεί 7-8 δευτερόλεπτα. **Συνεχίστε για 11 λεπτά.**



Για να ολοκληρώσετε: Εισπνοή βαθειά φέρνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι με ενωμένες τις παλάμες. Κρατείστε την αναπνοή σας για 20-40 δευτερόλεπτα καθώς τεντώνετε τη σπονδυλική σας στήλη προς τα επάνω. Εκπνεύστε. Επαναλάβετε για 2 ακόμα φορές.