

Stress set for Adrenals & Kidneys

האם יש לנו את הכח להגיע לייעדים שלנו למרות סופות השלג? האנרגיה שלנו יכולה לזרום, אנחנו יכולים לאכול טוב, לישון מספיק אבל אם האדרנלים שלנו נכשלים, קשה לנו להחזיק מעמד. אנחנו נהיים רגזנים ועייפים. אדרנלים וכליות חזקים חשובים במיוחד לכח הנוסף הזה, ולשליטה בכעס ובהיפוגלוקמיה. בלי אדרנלים וכליות חזקים, הלב לא מתפקד כראוי.



1. Lotus Mudra, ישיבה מזרחית, לשפשף כפות ידיים יחד. שאיפה ולמתוח לצדדים. כפות ידיים פונות כלפי חוץ. נשיפה וידיים שוב יחד בבסיס אצבעות בלוטוס. לסיום- שאיפה עם כפות ידיים יחד. 1-3 דקות.



2. לשלב זרתות יחד במרכז הלב. שאר האצבעות מקופלות פנימה. אגודלים בחוץ. להוריד ידיים למקלעת השמש, למשוך בזרתות ולהתחיל נשימות אש ממתחת לנייב להרגיש משיכה לאורך הגב. 1-3 דקות.
* התרגיל מייצר חום ועובד על הצד השני של האדרנלים.



2. Cannon breath עדיין בישיבה מזרחית, עמוד שדרה שר ולהתחיל נשימות אש דרך פה קעור. לסיום- שאיפה ולהתרכז בעמוד השדרה. 1-3 דקות.
* התרגיל עובד על הצד השני של האדרנלים.



4. ישיבה מזרחית. יד שמאל בגב התחתון גף יד כלפי חוץ. יד ימין ישרה קדימה, וכף יד מעוגלת למעלה. לשמור על עמוד שדרה ומתיחה מהכתפיים. עם עיניים פקוחות לגמרי צ'אנטינג של המנטרה HAR חזק מהנייב. 1-3 דקות.



5. Body Drops: בישיבת לוטוס מלאה, למקם ידיים על הרצפה לצדי הגוף. ולהתחיל להקפיץ את הגוף. שאיפה למעלה נשיפה למטה. 1-3 דקות.



6. ישיבה מזרחית. ידיים מול מקלעת השמש. יד שמאל פונה לגוף, יד ימין לוחצת על פרק להביט למטה ולנשום נשימות ארוכות, חזקות ועמוקות. 1-3 דקות.
כח הנשימה הוא השער דרכו אנחנו מתנקים.



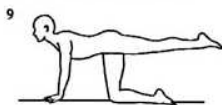
7. Front Stretch with Spine Straight רגליים ישרות קדימה, ידיים מקבילות לרצפה באגרופים. אגודלים בחוץ פונים למעלה. שאיפה ולהשען קדימה, נשיפה ולהשען אחורה. נשימה חזקה, ידיים מקבילות לרצפה כל הזמן. 1-3 דקות.



8. Pelvic Lift: שכיבה על הגב. לכופף ברכיים להביא את בסיסי כף הרגל ישרים על הרצפה. עקבים ליד הישבן. לתפוס בקרסוליים. שאיפה ולהרים ישבן למעלה. נשיפה ולהוריד. 1-3 דקות.



9. Modified Cat Cow. בפוזיציה של פרה-חתול, נשיפה ולהביא ברך שמאל למצח. שאיפה ולהאריך את הרגל למעלה ואחורה. לא ללכת יותר מדי רחוק עם המתיחה. 1-3 דקות.



10. ישיבה על העקבים. להביא אמות לרצפה מול הברכיים. כפות ידיים יחד, אגודלים בחוץ כלפי מעלה. שאיפה ולהאריך קדימה מעל הידיים. נשיפה ולאחור. לשמור על סנטר למעלה כדי ליצור לחץ על הגב התחתון. 1-3 דקות.



11. Back Rolls לשכב על הגב. להביא ברכיים לחזה אף בין הברכיים. נשימות נורמליות. להתגלגל על הגב קדימה ואחורה. 1-3 דקות.



12. לנוח לגמרי, אם אפשר שעה אחרי הסט. לשתות כוס מים. הסט הזה נעשה עם מעט מאוד הפסקות בין התרגילים.

