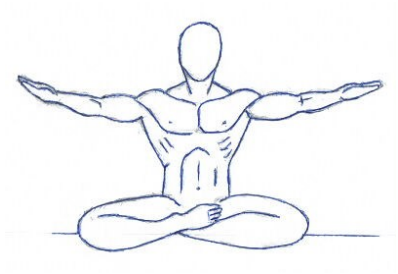
упражнение «Ключ к открытию в себе безграничной и бесконечной силы»

«Вы не понимаете, что такое дисциплина. Дисциплина — это единственный, не считая Бога, друг, который у вас есть».

1. Сядьте в Простую Позу и положите левую руку на сердце. Правую руку согните в локте и вытяните предплечье вперёд параллельно полу. Правая ладонь смотрит вверх и образует чашу, как бы находясь в ожидании потока воды. Сделайте глубокий вдох через рот, сложенный в форме буквы «О», как будто вы пьёте воду. Выдохните через нос. Вдыхайте воздух так, как будто вы его пьёте. Это упражнение стимулирует иммунную систему и сердечную мышцу. **22 минуты** .

2. Оставайтесь сидеть в этом же положении и начните мощно выполнять Дыхание Огня через рот, сложенный в форме буквы «О», задействуя Пупочный Центр. **2 минуты.**

3. Поменяйте положение рук, теперь поместите правую руку на сердце, а левую вытяните вперед ладонью вверх, ладонь сложена чашечкой. Продолжайте выполнять Дыхание Огня через рот, сложенный в форме буквы «О». **2 ½ минуты** . Вы заметите разницу, поменяв положение рук.



4. Вытяните руки в стороны, локти прямые, ладони развёрнуты вверх. Продолжайте выполнять дыхание Огня через рот. **2 минуты** .

Завершение : Сделайте вдох, удерживая положение, задержите дыхание на 10-15 секунд и тяните позвоночник вверх. Выдохните. Повторите эту последовательность ещё **1 раз** . Вытяните позвоночник, вдохните ещё раз, задержите дыхание на **15 секунд** и снова вытяните позвоночник, растягивая при этом руки в стороны как можно сильней . Выдохните и расслабьтесь.