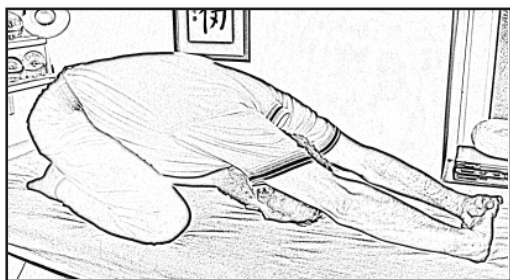
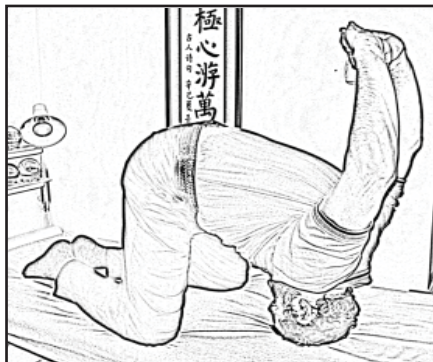
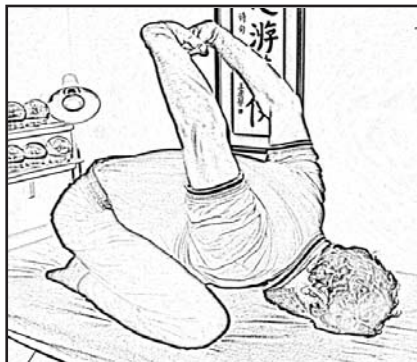


2. Vaje za krepitev in povezovanje pretoka biopotenciala v prebavilih in dihalih

2.1 Prva vaja: Sedite na tla in dvignite prekrížane roke čim više nad glavo. Dlani obrnite navzgor, palca naj bosta skupaj. Ko opravljate prvi del vaje, skušajte roke, iztegnjene nad glavo, enakomerno potiskati navzgor; ob tem enakomerno krožite v smeri urnega kazalca. Glavo imejte pokonci; lahko vadite z zaprtimi očmi ali pa gledate v višini oči, ne da bi pri tem opazovali predmete okoli sebe. Pri vajah pazite na dihanje, zmeraj si dobro očistite nos, da lahko dihate skozi obe nosnici. Dihanje naj bo sproščeno, umirjeno in komaj slišno. Misli usmerjajte na del čela med obrvmi. Zamislite si, da je vsak dih prijeten veter, ki hladi čelo, izdih pa usmerite kakor val toplote, ki potuje proti nogam. Bodite zmerni in se ne utrujajte z vajami. Posamezno vajo opravljajte minuto ali dve.



2.2 Druga vaja: Čelo in roke, iztegnjene nad glavo – pri tem so dlani obrnjene navzven – položite na podlago.

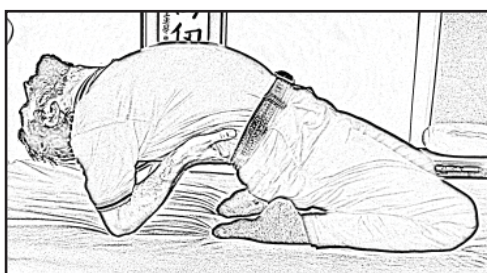


2.3 Tretja vaja: Čelo ostane na podlagi, dlani - obrnjene navzven - prekrížajte nad hrbtom, roke potiskajte gor in naprej (dlani obrnjene navzven).

2.4 Četrta vaja: Dvigajte medenico, glavo valjajte po podlagi. Ob premikanju glave naprej vdihnite, ko se vračate v začetni položaj izdihnite (dlani obrnjene navzven).

2.5 Peta vaja: Iz klečečega položaja se nagnite nazaj tako, da se s hrbtom dotaknete tal in ostanite tako minuto. Medtem dvigujte medenico in pritiskajte kolena k tlom (dlani obrnjene navzven).

2.6 Zasuk (sproščanje srednjega dela hrbtenice in krepitev biopotenciala v pasu): Sede s prekrížanimi nogami nogo na tleh pokrčite v kolenu, komolec iste strani oprite na zunanjo stran nasprotnega kolena (levi komolec za desno ali desni komolec za levo koleno). Levo in desno različico vaje delajte minuto ali dve.



2.7 Počep (vaja za krepitev esence in biopotenciala ledvic): Počepnite in se postavite tako, da bodo stopala v širini ramen. Z zunanjo stranjo komolcev potiskajte pri vdihovanju kolena navzven, pri izdihovanju pa potiskajte komolce z notranjo stranjo kolen navznoter. Med vadbo položite palce rok na čelo. Dihajte čim globlje in počasneje.



2.8 Kroženje v položaju kobilice: Dlani položite na pete in krožite z medenico. V prvi polovici kroga vdihnite, v drugi izdihnite.



2.9 Čoln (krepitev pasu): Ležite na tla, pokrčite kolena in se primite za noge. V tem položaju se zibajte. Vdihnite, ko se zazibate naprej in izdihnite, ko se zazibate nazaj.



3.0 Sukanje v pasu in v vratu: Ležite na tla, pokrčite kolena in se primite za noge. Vdihnite, medtem ko hkrati sukate noge na levo in vrat na desno stran telesa in izdihnite, medtem ko sukate noge na desno in vrat na levo stran telesa.

