

Krija ZA OSVEŽITEV LIMFNEGA SISTEMA

1. Ulezite se na hrbet. Dvignite desno nogo navpično navzgor za 90°, leva noga naj ostane iztegnjena na tleh. Obdržite ta položaj nog in začnite z dviganjem obeh rok hkrati za 90° navzgor in nazaj na tla ob telo. Roke premikajte zelo hitro. *Ta vaja preprečuje nastanek raka na dojki, stimulira področje limfe in premika osnovo prsi. Gibanje mora biti zelo hitro. Zamenjajte nogi in nadaljujte.*

3 minute na vsako nogo.

2. Ostanite na tleh in dvignite roke navpično navzgor. Konice prstov naj se dotikajo. Krožite s prsti tako, da se bodo dlani pomikale ena proti drugi in spet navzven. Istočasno zelo počasi dvigujte in spuščajte izmenično zdaj eno zdaj drugo nogo za največ 90°.

Konice prstov so točke na možganih – s to vajo masirate možgane.

8 minut

3. Ostanite na tleh in dvignite iztegnjene noge za 60° od tal. Z dlanmi podprite spodnji del hrbta. Potem pokrčite kolena in jih pripognite k prsim. Iztegujte noge in jih hitro pokrčite spet na prsi kot da bi želeli s kolena udariti v prsi. Nadaljujte v dinamično-zmernem ritmu.

Vaja pripomore k cirkulaciji prsnega predela.

3 minute

4. Ulezite se v položaj trupla in žvižgajte skozi našobljena usta. Popolnoma se sprostite – lahko celo zaspate.

11-62 minut

