



Ta Krija pochodzi z książki
"Keeping Up with Kundalini Yoga"

Czas: 10-35 minut

1. **Pozycja Mostu.** Rozpocznij w pozycji siedzącej z nogami wyprostowanymi do przodu.

(a) Pochyl się lekko do tyłu, podeprzyj rękoma głowę i barki. Ręce są proste w łokciach, dłonie leżą płasko na podłodze. Zegnij nogi w kolanach i przyciśnij stopy w kierunku bioder, stopy leżą płasko na podłodze.

(b) We wdych i podnieś biodra tak, aby ciało od kolan do barków tworzy jedną prostą linię równoległą do podłogi.

Ręce i łydki powinny być, w przybliżeniu, pod kątem prostym względem ciała. Zastosuj *Mulbandh*, utrzymuj pozycję z normalnym oddechem.

Kontynuuj przez **1-3 minuty**.

Wdech. Wydech i zrelaksuj się.

To ćwiczenie wzmacnia plecy i wspomaga metabolizm.



2. **Pozycja Koła.** Połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, stopy ustaw blisko bioder, podeszwy stóp wciskaj w podłogę.

(a) Zegnij łokcie i połóż dłonie na podłodze za barkami, palce ułożone są w kierunku barków.

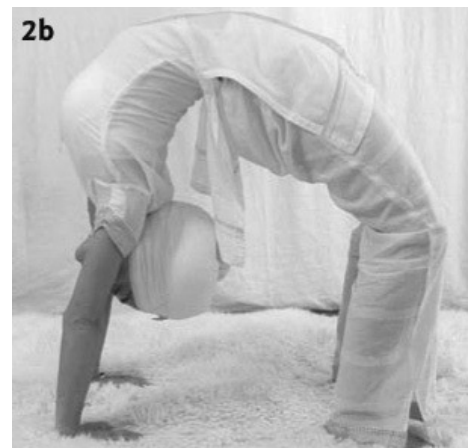
(b) Wdech i ostro i komfortowo podnieś biodra tak, aby ciało tworzy cięgiły łuk od stóp do dłoni.

Rozpocznij *Oddech Ognia*. Kontynuuj **1-3 minuty**.

We wdych i ostro i powoli pozwól sobie opaść.

Rozluźnij się.

To ćwiczenie wzmacnia dół pleców, ułatwia przepływ energii w kręgosłupie i wspomaga metabolizm.



3. Wariacja **Pozycji Szara czy.** Połóż się na brzuchu. Zamknij dłonie w *Zamek Wenus* za plecami, palce przeplataj się.

We wdych i podnieś nogi i ręce jak najwyżej potrafisz.

Ręce i kolana proste, nogi złączone.

Rozpocznij *Oddech Ognia*. Kontynuuj **1-3 minuty**.

Wdech. Wydech i zrelaksuj się.

To ćwiczenie wspomaga trawienie i wzmacnia mięśnie brzucha.





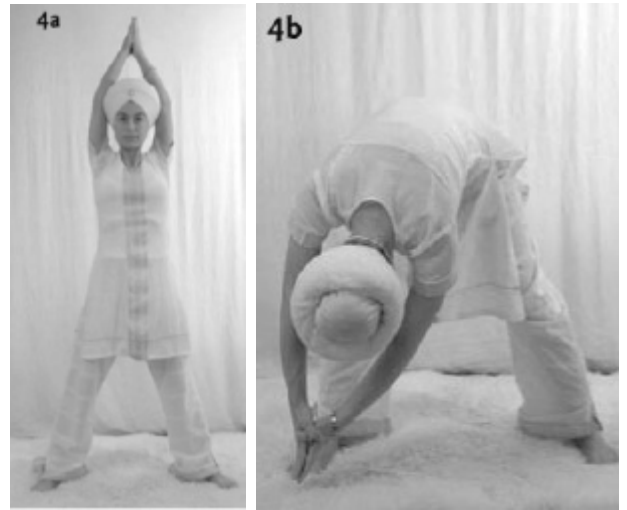
4. Sta z szeroko rozstawionymi stopami.

(a) Podnie ręce prosto nad głowę, dłonie płasko naciskaj na siebie. We wdech, łokcie i kolana proste.
(b) Wydech, zegnij się w talii i zrób skłon, kości palców dotykaj lewej stopy. Wdech do góry, wydech i skłon do prawej stopy. Kontynuuj rytmicznie z pełnym mocy oddechem przez **1-3 minuty**.

Wdech do pozycji stojącej.

Wydech i zrelaksuj się.

To ćwiczenie równoważy ruch miednicy i koordynuje grupy mięśni po przeciwnych stronach ciała.



5. **Kundalini Lotos.** Rozpocznij w pozycji siedzącej.

Chwyć za duże palce u stóp: kciuk wciska u nasady dużego palca, a palce wskazujące i środkowe trzymaj za paluchy obu stóp.

Podniej nogi do kąta 60st. względem podłogi, zablokuj kolana. Rozszerz szeroko nogi, utrzymuj kręgosłup prosty.

Rozpocznij **Oddech Ognia**. Kontynuuj **1-3 minuty**.

Wdech. Wydech i rozluźnij się.

To ćwiczenie pomaga skanalizować energię seksualną i zachować potencję.



6. Przejdź do Pozycji Krowy, opierając się na dłoniach i kolanach.

(a) Wdech, jednocześnie nie podniej głowę do góry i wyprostowan prawą nogę do tyłu. Nogę podniej jak najwyżej, to może lewą utrzymuj w kolanie.

(b) Wydech, przyciśnij brodę do klatki piersiowej. Kolano przyciśnij w kierunku głowy i dotknij kolanem czoła. Wdech i powrót do pozycji (a).

Kontynuuj rytmicznie z pełnym mocy oddechem

1-3 minuty. Następnie we wdech. Wydech i powtórz ćwiczenie na drugą nogę. Kontynuuj przez **1-3 minuty**.

Wdech. Wydech i zrelaksuj się.

To ćwiczenie równoważy mięśnie nóg i brzucha oraz pomaga zachować potencję seksualną.



7. Głęboko zrelaksuj się.