

Kundalini Joga

Krija: Wychodzenie na zewnątrz 1 z 2

z książki "I am a woman"
nauczana od 3 maja 1984

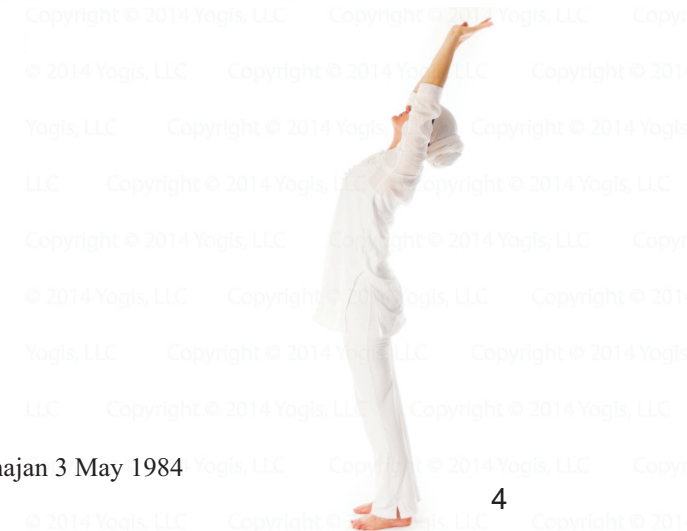
1. Naprzemiennie podnoszenie nóg (*wariacja*). Połóż się płasko na plecach. Podnieś jedną nogę do kąta 90 stopni. Utrzymując pozycję, podnieś drugą nogę do kąta 45 stopni. Opuść nogi w tym samym momencie. Zmień strony i powtarzaj naprzemiennie. **11 minut.**

To uzdrawia cały obszar apany: gonady, miednicę, macicę, i jest bardzo ważne dla kobiet.

2. Pozycja Pługa. Przenieś ręce za głowę. Przenieś nogi za głowę i połóż z powrotem na podłodze. **54 powtórzenia.**

3. Pozycja Żaby (*wariacja*).
Rozpocznij w Pozycji Żaby, obie dłonie dotykają podłogi.
Wdech kiedy wyciągasz biodra do góry, a lewa dłoń dotyka serca. Wydech powrót do Pozycji Żaby, obie dłonie na podłodze.
Wdech, biodra wyciągasz do góry, a prawa dłoń dotyka serca. Pięty pozostają oderwane od podłogi. Kontynuuj naprzemiennie w żywym tempie.
54 powtórzenia.

4. Skłony do przodu.
Wstań i wyciągnij ręce do nieba. Na wydechu rób skłon z talii i dotknij dłońmi podłogi.
54 powtórzenia.



Kundalini Joga

Krija: Wychodzenie na zewnątrz 2 z 2

z książki "I am a woman"
nauczana od 3 maja 1984

5. Wyciąganie się do przodu (wariacja).
Usiądź z nogami wyciągniętymi do przodu. Pochylaj się z pępka, chwyć za stopy i przyciągaj tors do kolan. Utrzymaj pozycję i rozpocznij krążenia głowy. **54 powtórzenia.**



5

6. Pozycja Łuku. Połóż się na brzuchu, chwyć za kostki. Weź wdech i wygnij się do Pozycji Łuku, głowa jest odgięta do tyłu. Oddychaj z mocą. **74 powtórzenia.**



6

7. Połóż się płasko na podłodze i zrelaksuj całe ciało do dźwięków Gongu (jeżeli jest dostępny).

Yogi Bhajan grał utwór Nobility w ostatniej części relaksacji.

Komentarz:

"Kobieta potrzebuje 1-2 godziny intensywnych ćwiczeń dziennie by być tak produktywną jak mężczyzna. Co każde 72 godziny komórki zmieniają się, ale w przypadku kobiety, potrzebują one przyspieszenia lub stymulacji by tak się stało. Z natury kobieta, wraz ze swoją zdolnością do macierzyństwa, jest bardzo zwrócona do wewnątrz.

Musisz ćwiczyć w sposób, który stymuluje wszystkie części ciebie. Twoim wyzwaniem jest utrzymać swoje ciało w młodości i zdrowiu. Nie da się tego osiągnąć za pomocą makijażu. To może się wydarzyć tylko poprzez intensywne ćwiczenia. Zasadą życia jest by medytować wieczorem i ćwiczyć co najmniej jedną godzinę każdego dnia."

- Yogi Bhajan