

## Zestaw dla Wątroby, Aury i Polegania na sobie

nauczana przez Yogi Bhajana 3 marca 1972

1. Usiądź z wyprostowanymi nogami przed sobą, kręgosłup wyprostowany. Ręce wyciągnij przed siebie równoległe do podłogi. Pochyl się do tyłu pod kątem 60stopni (Rys.1a) Podnieś nogi do góry tak wysoko jak to możliwe (Rys.1b). Staraj się niewychylać do tyłu bardziej niż do kąta 30stopni. Następnie powoli opuszczaj nogi do podłogi (Rys.1a). Kontynuuj ruch w górę i w dół czantując:

**Sat Nam Wahe Guru.**

Oddech jest automatyczny.

**3 minuty.**



2. Pochyl się do przodu i chwyć za duże palce u stóp, wciśnij mocno kciuki w paznokcie. Rozciągaj się do przodu, łagodnie dociągaj klatkę piersiową do kolan. Oddychaj normalnie. **3 minuty.**

Następnie weź głęboki wdech.

Wydech i wyciągnij się jeszcze mocniej do przodu.

Wdech, wyprostuj i podnieś kręgosłup nadal trzymając się za duże palce u stóp. Wydech i rozciągnij się na dół i do przodu.

Powtórz ten cykl wdechu i wydechu jeszcze 2 razy. Relaks.

*To ćwiczenie ma moc by odebrać całe napięcie z ciała.*



3. Usiądź w Pozycji Skąły.

Ręce spoczywają na udach.

Rozpocznij wygięcia kręgosłupa, szepcząc:

**Sat** kiedy pępek porusza się do przodu,

**Nam** kiedy pępek wraca do tyłu.

Kontynuuj **5 minut.**

Następnie wdech, wydech i relaksuj się przez 1 minutę.



## Zestaw dla Wątroby, Aury i Polegania na sobie

nauczana przez Yogi Bhajana 3 marca 1972

**4.** Pozycja Łatwa. Dłonie złożone razem w centrum serca.  
Zapleć prawy kciuk nad lewym.  
Naciskaj całą masą ciała na dłonie.  
Koncentruj całą energię umysłu w Punkcie między brwiami.  
Oddychaj normalnie przez **5 minut**.  
Następnie weź wdech, wydech i relaks.



**5.** Pozycja Łatwa, dłonie spoczywają na kolanach.  
Poruszaj talią z boku na bok rytmicznym ruchem.  
**3 minuty**.  
Następnie wdech, wydech i relaks.  
*To ćwiczenie oczyszcza wątrobę.*



**6.** Pozycja Łatwa.  
Wyginaj kręgosłup wprzód i w tył jakbyś jeździł na koniu.  
Kontynuuj przez **5 minut**.  
Następnie wdech, wydech i relaks.  
*To ćwiczenie równoważy energię seksualną.*



**7.** Pozycja Łatwa, dłonie w Gyan Mudra.  
Skręć głowę w lewo i czantuj **Sat Nam**.  
Skręć głowę w prawo i czantuj **Wahe Guru**.  
Utrzymuj kręgosłup prosty.  
Kontynuuj **5 minut**.  
Następnie wdech z głową na wprost, wydech i relaks.



źródło: 3ho.org

© The Teachings of Yogi Bhajan

Tę kriję można znaleźć również w *Aquarian Times*, Wiosna 2003.