

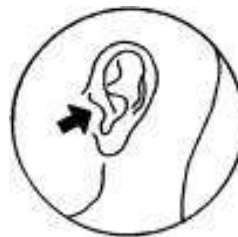
# Kundalini Joga

## Krija: Koordynacja Ciała, Umysłu i Duszy

strona 1 z 2

### 1. Pozycja łatwa.

Z rozluźnionymi palcami dłoni, masuj kciukami małżowinę uszną, brzeg ucha, który przywiera je do policzka. **1 minuta.**



### 2. Wyciągnij ręce nad głowę, zapleć palce.

Wyciągnij się do góry w miarę jak poruszasz ciało w spiralnym ruchu skierowanym ku górze.

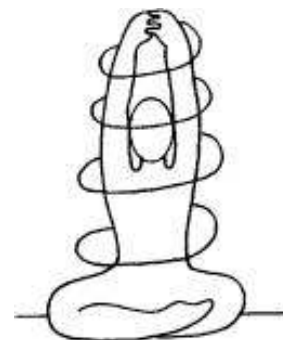
Ruch zaczyna się u podstawy kręgosłupa w górę.

Odczuwaj jak byś podnosił się do góry,

utrzymuj łokcie wyprostowane i prosty kręgosłup.

Ten spiralny ruch rozciąga twój kręgosłup minimum pół ciała.

**4,5 minuty.**



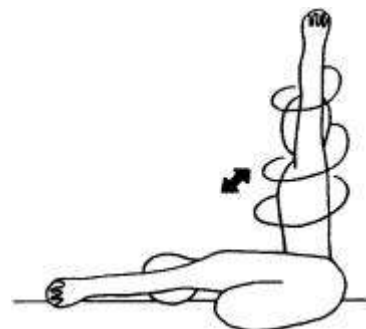
### 3. Pozostań w tej samej pozycji.

Zrób trzy spirale w górę po czym zrób skłon

wyciągnij ręce wzdłuż podłogi, czoło dotyka podłogi.

Utrzymuj łokcie proste. Podnieś się i powtórz cały ruch.

Kontynuuj **3,5 minuty.**



### 4. Pozycja Zwycięstwa.

Połóż się na plecach z rękami po bokach.

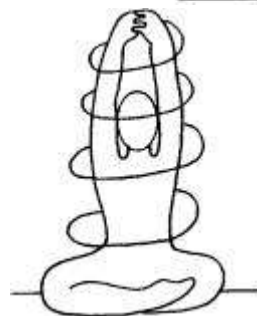
Podnieś ręce i nogi tak, aby równoważyła się na

kości miednicy. Oczy skupione na czubkach palców stóp.

Pompuj pępkiem bez oddechu ognia. **5 minut.**



### 5. Powtórz ćwiczenie nr 2. Wykonaj **52 spirale.**

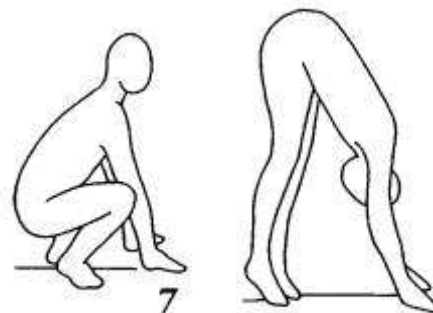


### 6. Wyciągnij ręce nad głowę, rozszerz szeroko palce i potrzęcaj energicznie rękoma.

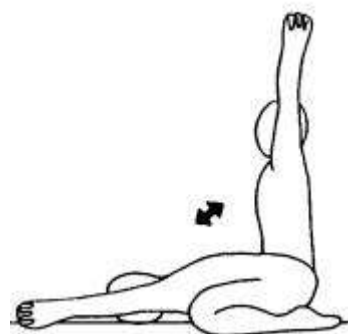
Trzęś tak, tak aby całe ciało zaczęło się trząść. To przełamie wzorzec toksyn w ciele.

**1,5 minuty.**

7. Przysiady w pozycji aby, tak e po ladki znajduj si na pi tach. Pi ty si stykaj i s oderwane od podłoa. Połó czubki palców na ziemi pomi dzy kolanami. Utrzymuj głow podniesion . Wdech, wyprostuj nogi, palce pozostaj na podłozde, głowa rozlu niona. Wydech i powró do przysiadu, twarz zwrócona do przodu. Wdech i wydech s silne. Powtórz cykl **52** razy.



8. Pokłony Jaap Sahib. Usi d na pi tach, r ce wyci gni te nad głow ,palce zaplecione. Kłaniaj si czolem ku ziemi i wracaj spowrotem. Poruszaj si w rytmie Ragi Sat Nam Singh'a, nagranie *Jaap Sahib*. **108 powtórze** .



9. Usi d prosto. Skrzy uj i połó dłonie na sercu. Słuchaj Ragi Sat Nam Singh'a, nagrania Jaap Sahib. **13 minut**.



10. piewaj razem z nagraniem Chattr Chakr Vartee, takim jak w wykonaniu Kulwant Singh. piewaj z serca. Ta mantra zabiera strach z twojego ycia. **6 minut**.

***Chattr chakrkr vartee, Chattr chakrkr bhugatay  
Suyumbhav Subhang sarab daa sarab jugtay  
Dukaalang pranaasee dayaalang saroopay  
Sadaa ung sungay abhangang bibhootay***

- Guru Gobind Singh, Jaap Sahib

*Ty przenikasz wszystkie cztery kierunki wiata  
Ty raduj cy si w czterech kierunkach wiata  
Ty jeste samoo wiecony i zjednoczony ze wszystkim  
Niszczyciel w złych czasach  
Uciele nienie miłosierdzia  
Ty jeste zawsze w nas  
Ty jeste wiecznym dawc niezniszczalnej mocy*

# Kundalini Joga

## Krija: Koordynacja Ciała, Umysłu i Duszy

### **Komentarz do kriji:**

Dorastanie, tak jak narodziny, jest zarządzane przez natarczym sił d... do wewnętrznego rozwoju. Na poziomie komórkowym, do wiadczy p... by sta... całkowicie zdolnym, pełnym dorosłym człowiekiem, i jeste...my skonfrontowani z nowym poczuciem siebie.

Poprzez u...ywanie mantr Jaap Sahib, ta krija podnosi nasz...energi...poprzez czakry do miejsca nieustraszonego i subtelno...ci. W wieku dojrzewania, intensywno...wschodzących uczuć może porwać całą energię z jednej czakry by uczyni...jedno pasjonujące działanie.

Ten zestaw porusza energię, uczucia i zmysły i tworzy zintegrowany przepływ przez całe ciało.

Ł...czy dojrzewając osob...z większym przepływem energii życiowej i otwiera serce dla autentyczności i zdolności by...z innymi.