

Krija by odebra stres

Kriya to take stress away

21/03/1987

1. Usi d na pi tach, wyci gnij r ce przed siebie, prawa r ka na lewej, kciuki s zablokowane.

Pochyl si do przodu, r ce s wyprostowane, wyci gaj r ce z barków.

Wyci gnij j zyk i rozpocznij Oddech Ognia przez otwarte usta. **3 minuty.**

Ten oddech dodaje siły twojemu układowi nerwowemu.

2. Usi d w Pozycji Kruka, wyci gnij r ce na boki do k ta 60 stopni.

Rozpocznij gwałtownie klaska dło mi nad głów jak najszybciej potrafisz, poruszaj c całym ramionami z barków. **30 sekund.**

Kontynuuj ruch, ale zamiast klaska , krzy uj na przeciennie dłonie bez dotykania o siebie. **2 i 1/2 minuty.**

To wiczenie daje umysłowi podstawow sił i równowa y układ nerwowy.

3. Połó si płasko na podłodze, podnie nogi do k ta 90 stopni i rozpocznij naprzemienne krzy owanie nóg jak najszybciej potrafisz. **3 minuty.**

To wiczenie ustawia Drug Czakr i organy seksu.

4. Podeprzyj biodra dło mi, oprzyj si na łokciach, podnie nogi do k ta 60 stopni.

Utrzymuj pozycj przez **3 minuty.**

To wiczenie mo e zmieni szar materi w mózgu.

5. Wejd w Pozycj Dziecka. Połó dłonie w rejonie 3,4,5 kr gu l d wiowego i nerek.

Rozpocznij rytmiczne poklepywanie tego rejonu w spokojnym, relaksuj cym rytmie.

2 i 1/2 minuty.

6. Usi d w Pozycji Łatwej. Skrzy uj r ce na wysoko ci podbródka, prawa r ka na lewej.

Wyprostuj kr gosłup, przyci gnij podbródek do obojczyków, zamknij oczy,

Wibruj shabd *Rakhe Rkhanahaar* utrzymuj c swoje ciało całkowicie nieruchomo, bez adnego ruchu.

wiadomie u ywaj czubka j zyka kiedy dotykasz górnego podniebienia podczas wibrowania kiedy stymulujesz podwzgórze.

7. Połó si w Pozycji Martwego Ciała i zrelaksuj si .

(Je eli to mo liwe, słuchaj medytacji z Gongiem). **5 minut.**

By zako czy :

Wykonaj kocie przeci gni cie na praw i lew stron .

Podnie i opu barki, lu no zatocz koło szyj , rozci gnij klatk piersiow ,

wygnij tułów, wyci gnij r ce, poruszaj stopami, poruszaj ustami,

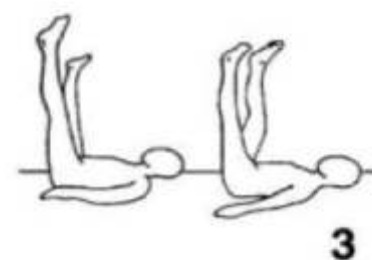
przejed j zykiem po przednich z bach.

Komentarz:

Joga jest nauk , przez któr osoba mo e u ywa swojego mentalnego, fizycznego i duchowego istnienia by podł czy si do Niesko czono ci Boga.

Ten zestaw jest zaprojektowany tak by zabra nam cały stres, tak e mo emy całkowicie czerpa rado z tego po co naprawd yjemy.

*ródło: Instrukcja Obsługi Ludzkiego Ciała - Kundalini Joga według Yogi Bhajana
OWNER'S Manual for Human Body - Kundalini Yoga as taught by Yogi Bajan*



Rakhay rakhanhaar

Rakhay rakhanhaar aap ubaariun
Gur kee pairee paa-eh kaaj savaariun
Hoaa aap dayaal manho na visaariun
Saadh janaa kai sung bhavjal taariun
Saakat nindak dusht khin maa-eh bidaariun
Tis saahib kee tayk naanak manai maa-eh
Jis simrat sukh ho-eh saglay dookh jaa-eh



j zyk: Gurmukhi
ródło: Rehiras*
autor: Guru Arjan Dev