

Kundalini Joga: Krija by uczynić ciebie czarująco piękną

Zadaniem tego zestawu jest uczynić ciebie czarująco piękną.

Ta krótka krija może uczynić ciebie inną osobą. Podnosi twoje piękno, fizycznie i mentalnie. Wiele z nas utraciło kontakt z esencją piękna, która pochodzi z dobrej kondycji fizycznej. Jest to promiennosc duszy, która lśni i wykracza poza wygląd fizyczny. Ta seria podnosi cię do poziomu świadomości gdzie możesz docenić nowy napływ energii. Sprawia, że chcesz medytować.

1. Wygięcia kręgosłupa (wariacja). Usiądź na piętach w Pozycji Skały. Dłonie połóż płasko na ziemi po zewnętrznej stronie kolan, lekko z przodu. Podciągnij szyję do góry, wyprostuj kręgosłup. Powinnaś wyglądać jak te małe lwy w buddyjskiej świątyni. Rozpocznij wygięcia kręgosłupa do maksimum możliwości utrzymując łokcie proste. Wdech, wygnij się do przodu. Mocny wydech, wygnij się do tyłu. Utrzymuj stały rytm. Czoło stanie się gorące, a kręgosłup zacznie się pocić. Kontynuuj przez 3 minuty.

To ćwiczenie oczyszcza krew, dodaje siły całemu systemowi nerwowemu i oszczędzi ci ból barków.

Od razu przejdź do następnego ćwiczenia.

2. Joga Mudra. Pozostań w Pozycji Skały, zapleć palce u nasady kręgosłupa, dłonie skierowane w stronę głowy. Wyprostuj ręce i podnieś je jak najwyżej potrafisz. 2 minuty. Wdech, wydech, relaks.

To ćwiczenie powoduje taką cyrkulację i piękno w twoich policzkach, że nie będziesz potrzebowała kosmetyków.

3. Usiądź z wyprostowanymi nogami z przodu, pięty złączone. Ułóż dłonie po bokach ciała, na wysokości tylnej części bioder. Powoli podnieś nogi do kąta 60 stopni i utrzymaj. Nie wyginaj się do tyłu. 3 minuty. Zrób wdech i wydech dwa razy.

To ćwiczenie rozciąga nerw kulszowy i przynosi ulgę w bólach głowy.

Przejdź natychmiast do następnego ćwiczenia.

4. Będąc w pozycji z ćwiczenia nr 3, przyciągnij kolana do piersi. Równoważ ciało utrzymując stopy 15 cm nad ziemią. Rozpocznij Oddech Ognia. 2 minuty. Wdech, wydech, relaks.

To ćwiczenie oczyszcza krew poprzez 50 mocnych powtórzeń Oddechu Ognia.

Tak długo jak oddech jest nieprzerwany, oczyszcza on płuca i stymuluje siłę życiową, tak, że możesz zachować swoją młodość i moc.

5. Wyciągnij proste nogi do przodu i chwyć się za duże palce u stóp. Łokcie są proste. Ciągnij i wydłużaj kręgosłup całkowicie, zastosuj Zamknięcie Szyi. Oczy zamknięte i wzrok skierowany do góry. Mocno naciskaj na palce u stóp. 2 minuty.

6. W tej samej pozycji co w poprzednim ćwiczeniu, zacznij wibrować mantrę HUM.

Hum oznacza My. Dźwięk jest nieprzerwany. To pozwala ci wyjść poza osobistą małostkowość i napięcie. Oczyszcza płuca i tworzy taką stymulację dla siły życiowej, że możesz zachować swoją młodość, moc i potencję. Nie podano dokładnego czasu.

Ćwiczenia 5 i 6 stymulują dwa mistrzowskie organy krwi — wątrobę i śledzionę. Jeżeli wyciągasz się mocno i koncentrujesz w miarę utrzymywania pozycji, możesz zobaczyć kolory i inne efekty wizualne. Jest to tylko doświadczenie, przejdź poza ten punkt.

© The Teachings of Yogi Bhajan

Krija pochodzi ze zbioru: *I AM A WOMAN Creative, Sacred, Invincible, KRI*
tłumaczenie: jogazdrowia.pl



1



2



3



4



5 & 6

