

Sahibi Krija dla mistrzowskiego opanowania swojej dziedziny

Sahibi krija to master your domain

Kiedy kontrolujesz swoją dziedzinę działasz z centrum swojego istnienia, w wymiarze umysłu oznacza to, że możesz utrzymać i projektować ważną myśl. W wymiarze ciała oznacza to, że możesz cyrkulować krew z rdzenia do zewnętrznych kończyn i gruczołów. Ta krija pozwala tobie zarządzać w obu tych wymiarach. Głębokie napięcie w mięśniach, które jest uwalniane w tych ćwiczeniach pozwala krwi swobodnie krążyć do wszystkich części ciała, dostarczając komórkom tlen i składniki odżywcze oraz wyptukując z ciała toksyny i produkty normalnej przemiany materii.

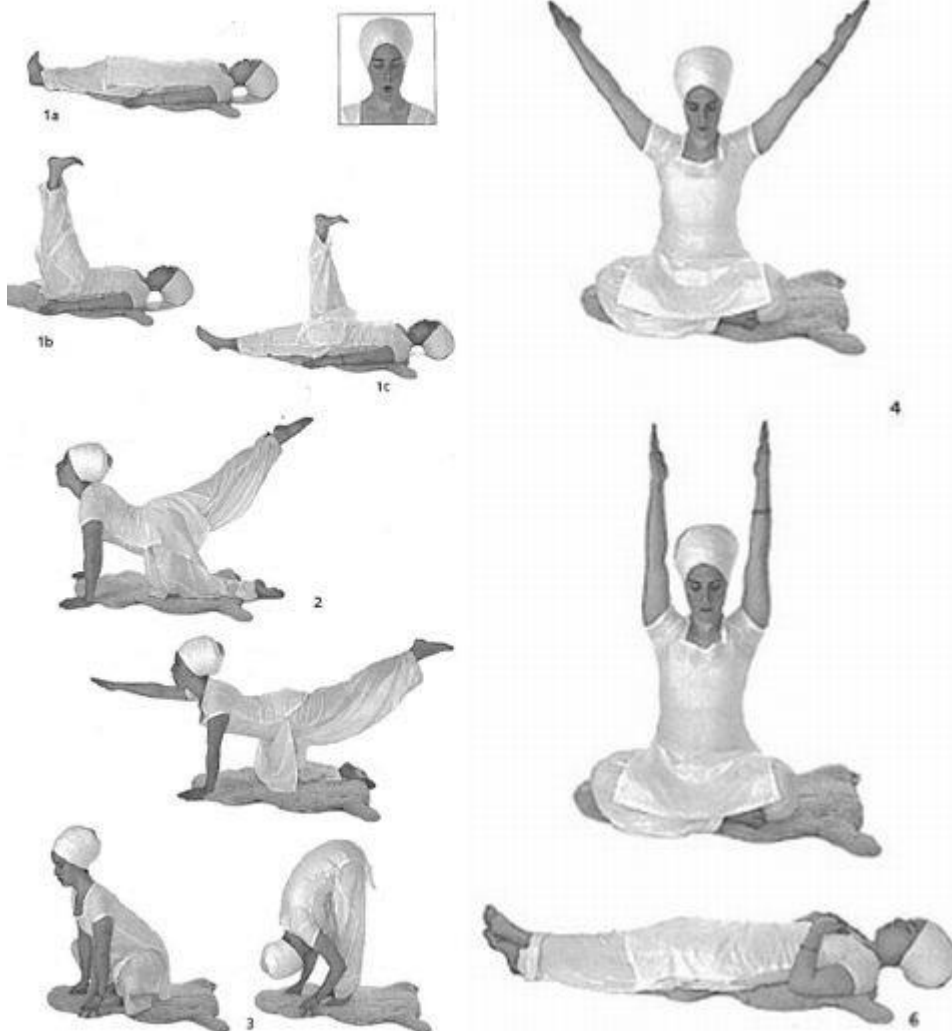
1. Połóż się na plecach, złącz razem stopy i naciągnij palce u stóp w kierunku głowy.

a. Ułóż usta w zwarty pierścień i zacznij Oddech Ognia przez usta.

b. Kontynuując Oddech Ognia podnoś obie nogi do 90°, utrzymując proste kolana i naciągnięte palce u stóp. Poruszaj się rytmicznie z oddechem przez 5 minut. Wdech i zatrzymaj nogi na chwile u góry. Z wydechem powoli opuść obie nogi.

c. Powtórz ćwiczenie z naprzemiennym podnoszeniem nóg do kąta 90°. Oddychaj tak samo jak w poprzednim ćwiczeniu. Poruszaj się szybko. 2 minuty.

To ćwiczenie pomaga przy korygować nieregularności cyklu menstruacyjnego.



2. Pozycja Krowy.

a. Naprzemiennie wyciągaj nogi do góry i do tyłu, jak najwyżej potrafisz. Rozpocznij Oddech Ognia przez zaokrąglone usta, podnosząc i opuszczając nogi szybko w rytmie oddechu. Kontynuuj 4 minuty.

b. Pozostań w Pozycji Krowy. Jednocześnie wyciągaj lewą nogę do tyłu i prawą rękę do przodu do wysokości ciała. Opuść i podnieś przeciwną nogę i rękę. Kontynuuj naprzemiennie podnoszenie rąk i nóg rytmicznie z Oddechem Ognia przez zaokrąglone usta.

3. **Pozycja Żaby.** Ukucnij, kolana są szeroko rozsunięte, pięty podniesione i stykają się nad ziemią. Ułóż czubki palców dłoni między kolanami. Głowa i twarz są skierowane do przodu. Na wdechu unieś biodra do góry, wyprostuj kolana. Wydech, wróć do pozycji wyjściowej. Poruszaj się rytmicznie i dynamicznie. 52 powtórzenia.

4. Usiądź w Pozycji Łatwej. Wciągnij Pępek i wyciągnij klatkę piersiową do przodu. Przyciągnij podbródek, tak że kręgosłup jest prosty od podstawy kręgosłupa do głowy i utrzymaj tę pozycję przez całe ćwiczenie. Wyciągnij ręce do góry pod kątem 60°, dłonie zwrócone wewnątrz do siebie. Utrzymuj ręce proste bez zginania w łokciach.

Zrób wdech i wyciągnij ręce do 90°. Na wydechu opuść ręce do 60°. Kontynuuj przez 5 minut robiąc jeden kompletny oddech co 2 sekundy. Oryginalnie ćwiczone do nagrania *Jaap Sahib* Ragi Sat Nam Singh'a. Wyciągnij ręce do 90° na pierwszy zaakcentowany bit – *Namastang* lub *Namo*, na drugi bit opuść do 60°. Nie poruszaj się podczas fraz z samą muzyką. Wykonuj ruch jak doskonałą musztrę aż do 28 wersu (Chaachree Chand). Poruszaj się w doskonałym rytmie z muzyką. By zakończyć: wdech, wydech i relaks.

Fizycznie to ćwiczenie stymuluje układ krążenia serca i układ dokrewny. Mocno pracuje również w sferze umysłu, trenując koncentrację i uzyskiwanie kontroli nad twoim umysłem i 'sahibi' – kontrolą nad swoją dziedziną.

4. Pozostań w Pozycji Łatwej. Długi, głęboki oddech. Medytuj do muzyki. (Oryginalny utwór *Himalaya* Sat Peter Singh'a)

5. Połóż się na plecach, skrzyżuj nogi w kostkach, dłonie skrzyżuj na sercu. Relaksuj się w tej pozycji z długim oddechem przez 5 minut. (Oryginalny utwór *Promises* Sat Peter Singh'a)

©The Teachings of Yogi Bhajan

Źródło: *I am a Woman*, KRI

Komentarz do polskiego tłumaczenia (2017): *Sahibi* zostało przetłumaczone na angielski jako *domain* – na j.polski *dziedzina, sfera, zakres* i odnosi się do sfery umysłu.

Jogazdrowia.pl