

Kundalini Joga

Krija: Oczyszczanie Ciała i Zapobieganie Chorobom

17 Lipca 1975

Ten zestaw, który dzisiaj wam daje to zestaw obowiązkowy dla każdej kobiety, jest też dobry dla każdego mężczyzny. Ruch ramion jest ważniejszy niż ruch nóg, czego zazwyczaj nigdy nie robimy. Zobaczmy jak wpływa to na nasze ciało. Ten zestaw jest polecamy dla kobiet jako regularna praktyka. Zapobiega problemom menstruacyjnym, raku piersi i nadmiernej emocjonalności. Jest też dobry dla mężczyzn.

Ćwiczenie 1 daje umysłowi spokój i siłę by ocenić każdą sytuację.

Ćwiczenie 2 usuwa nadmiar tkanki tłuszczowej w rejonie tułowia, poprawia trawienie i buduje ogólną moc regeneracji.

Ćwiczenie 3 wzmacnia aurę, twoją moc jasnej komunikacji i usuwa depozyty w rejonie ramion.

Ćwiczenia 4 i 5 są dla dolnego kręgosłupa i nerwu kulszowego. Zapobiegają bólom głowy i nastawiają mięśnie ud.

Ćwiczenie 6 jest dla pola magnetycznego, serca i ramion.

Ćwiczenia 7 i 8 może ustawić każde zaburzenie pomiędzy przeponą i narządami seksu. Są to bardzo wartościowe ćwiczenia dla równoważenia energii Punktu Pępka.

Ćwiczenie 9 jest dla płuc i ustawienia kości biodrowych. Zapobiega także raku piersi. Daje silne poczucie ześrodkowania.

Ćwiczenia 10 i 11 pracują nad równowagą mentalną i uwalniają niepokój.

Ostatnie ćwiczenie reguluje problemy okolic jelita grubego i wątroby.

Cały zestaw jest dobrym przykładem praktycznej samo-konserwacji. Regularna praktyka kriji takiej jak ta pomaga zachować dłuższe i zdrowsze życie.

1. Zataczanie kół ramionami do tyłu



Komentarz: „Rób to ćwiczenie raz na jakiś czas, a twoja głowa będzie w dobrej kondycji. To ciebie uspokoi. Rób ją przez kilka dni, a nawet nie będziesz myślał o tym co jest dobre, a co złe. Chce zobaczyć efekty w waszym ciele i umyśle.“

Usiądź w Pozycji Łatwej i wyciągnij ramiona na boki równoległe do podłogi, łokcie proste, dłonie skierowane do przodu. Zaciśnij dłonie w pięść utrzymując wyciągnięty palec Saturna (palec środkowy). Zaczynj zataczać ramionami koła do tyłu. Ruch powinien być zwarty i pełen mocy. 10 minut. Przyspiesz tempo obrotów i kontynuuj jeszcze przez 2 minuty.

2. Sahaj Naoli (Wariacja)



Komentarz: "To jest jedno z najbardziej fascynujących ćwiczeń jakie możesz zrobić."

Usiądź w Pozycji Łatwej i zapleć dłonie w Zamek Wenus z tyłu za głową. Mielącym ruchem obracaj całym kręgotępem wokół bioder, pracuj brzuchem. Poruszaj się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara; zataczaj koła w lewą stronę. 3 minuty.

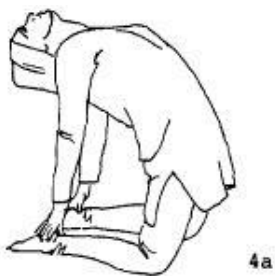
3. Huśtawka ramionami



Komentarz: "W tym ćwiczeniu będzie dużo trzeszczenia. To tylko oznacza, że mięśnie nie działają dobrze. To znaczy, że jest luz w ruchu mięśni."

Usiądź w Pozycji Łatwej, ułóż kciuki u podstawy palca Merkurego (mały palec), wyciągnij ramiona na boki równoległe do podłogi, łokcie proste, dłonie skierowane do dołu. Naprzemiennie podnoś ręce do kąta 60 stopni nad linię horyzontu i 60 stopni poniżej linii horyzontu. Poruszaj się bardzo szybko i z mocą. 3 minuty.

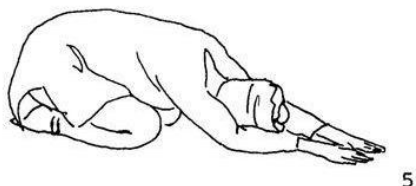
4. Pozycja Wielbłąda



Komentarz: "To ćwiczenie powinno być codzienną rutyną. Nie dotknie cię ból głowy, jeżeli robisz codziennie to ćwiczenie."

Wejdz w Pozycję Wielbłąda. Trzymając się z piętą zegnij łokcie i opuszczaj swoje ciało jak najniżej potrafisz, nie dotykając głową podłogi. Kontynuuj podnoszenie się do góry i dół. 3 minuty.

5. Pozycja Wielbłąda – Gurpranam



Płynnie przechodź od Pozycji Wielbłąda do Gurpranam, kładąc czoło i ręce na podłodze, i z powrotem wracając do Pozycji Wielbłąda. 2 minuty.



6. Skręty kręgosłupa z prostymi rękoma

Usiądź w Pozycji Łatwej z ramionami wyciągniętymi na boki równoległe do podłogi. Zwiń palce dłoni w pięść, pozostaw kciuki wyprostowane skierowane do góry. W tej pozycji skręcaj tułów w lewo i w prawo. Poczujesz nacisk na przedramiona, jeżeli robisz to ćwiczenie poprawnie.



7. Pompowanie Pępkiem

Komentarz: „Możesz zrobić to ćwiczenie około 50 razy jeżeli chcesz. Uczyni cię młodym. Wszystko co znajduje się pomiędzy przeponą a narządami seksu – wątroba, śledziona, trzustka – może być skorygowane.”

Usiądź na piętach w Pozycji Skaly. Weź wdech i pompuj pępkiem jak najwięcej razy. Wydech i pompuj pępkiem jak najwięcej razy. Kontynuuj przez 2 minuty.



8. Młynec Sufich w Pozycji Skaly

Nadal w Pozycji Skaly, zacznij obracać kręgosłup wokół bioder w lewą stronę. 52 powtórzenia.

Zmień kierunek i wykonaj kolejne 52 powtórzenia.



9. Uderzanie pięścią

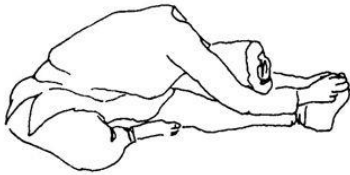
Komentarz: „Tym ćwiczeniem możesz ustawić kości bioder. Pomoże też uniknąć raka piersi i problemów rejonu klatki piersiowej i płuc.”

Nadal w Pozycji Skaly, zaciśnij dłonie w pięść, kciuki są schowane w pięści. Z mocą przyciągaj jedną rękę do tyłu kiedy druga uderza do przodu, kontynuuj naprzemienny ruch przez 5 minut.



10. Huśtawka Ramionami – Pozycja Stojąca

Wstań. Wyciągnij rękę na boki, równoległe do podłogi. Bardzo powoli zacznij podnosić jedną rękę, kiedy drugą opuszczasz w dół. Kontynuuj naprzemiennie przez 7 minut.

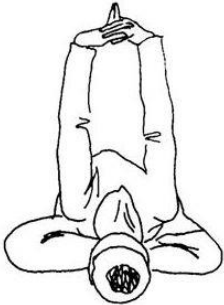


11

11. Naciąganie nerwu życia

Komentarz: To ćwiczenie pomaga osobom z nierównowagą mentalną.

Usiądź i wyciągnij nogi do przodu. Prawą stopę ułóż po wewnętrznej stronie uda, blisko pachwiny. Chwyć z palce lewej stopy obiema dłońmi i pochyl się powoli do lewego kolna. Utrzymaj pozycję przez 3 minuty. Powtórz ćwiczenie na prawą stronę przez 2 minuty.



12

12. Pokłony

Komentarz: "Jeżeli to robisz, nie będziesz miał problemów z jelitem grubym czy wątrobą. Wypróbuj to."

Usiądź w Pozycji Lotosu lub w Pozycji Łatwej. Zapleć dłonie u podstawy kręgosłupa, palce Słońca (palce serdeczne) są wyciągnięte. Zegnij się do przodu i w lewo utrzymując ramiona jak najwyżej to możliwe. Wróć do pozycji siedzącej. Powtarzaj ruch do centrum, następnie na lewą stronę i kontynuuj: na prawą stronę, do centrum, na lewo. 3 minuty.

13. Relaks. 11 minut.