

Krija : Zrelaksuj się i uwolnij strach

Z podręcznika *I am a woman*, oryginalnie wydana w podręczniku *Youth and joy*

1. Wstań. Zegnij się w talii utrzymując plecy równoległe do podłogi. Chwyć się z łydki lub z tyłu kolan. Zaczynij wyginać kręgosłup tak jak w Pozycji Kot/Krowa. Na wdechu wyginaj kręgosłup do dołu i odchylaj głowę do góry, na wydechu wyginaj kręgosłup do góry i przyciągaj brodę do klatki piersiowej. Używaj rąk i stóp jako solidnej podstawy dla kręgosłupa. Utrzymuj nogi wyprostowane. Kontynuuj w stałym rytmie koordynując ruch z oddechem. **7 minut.**

To ćwiczenie pracuje z nerkami i wątrobą.

2. Pozostań w pozycji stojącej, ułóż dłonie na biodrach. Gwałtownie zacznij obracać tułowiem zataczając talią duże koła. Kontynuuj z mocą przez **9 minut.**

To ćwiczenie odnawia śledzionę i wątrobę.

Możesz poczuć mdłości kiedy wątroba będzie uwalniać toksyny.

3. Usiądź w Pozycji Łatwej. Złóż dłonie w pięści i ustaw je przed sobą tak jak trzymając kierownicę. Zaczynij skręcać ciało w lewo i prawo z mocą. Skręcaj się jak najdalej potrafisz. Utrzymuj łokcie wysoko i pozwól szyi się poruszać. Wdech skręt w lewo, wydech skręt w prawo, mocny oddech. **4 minuty.**

To ćwiczenie działa na nerki. Szyja musi poruszać się by uwolnić zapasy krwi do mózgu.

4. Pozostań w Pozycji Łatwej. Wyciągnij ręce pod kątem 60°, wnętrze dłoni skierowane do góry, palce wyprostowane, kciuki na zewnątrz. Zaczynij szybko otwierać i zamykać dłonie, przyciągając czubki palców do podstawy dłoni. Kontynuuj przez **7 minut.**

To ćwiczenie usuwa złogi w palcach i zapobiega artretyzmowi.

5. Usiądź w Pozycji Łatwej. Wyciągnij ręce na boki równoległe do podłogi. Zaciśnij ręce w pięści, kciuki są wewnątrz pięści dotykając podstawy małego palca. Weź wdech przez usta i zegnij łokcie przyciągając pięści do ramion. Wydech przez usta i wyprostuj ręce na boki. Poruszaj się szybko i oddychaj z mocą. Usztywnij usta w literę 'O' kiedy robisz wdech i wydech. Kontynuuj rytmicznie, koordynując ruch z oddechem przez **6 minut.**



To ćwiczenie usuwa napięcie z szyi i oczyszcza krew. W tym ćwiczeniu twoje łęki opuszczą cię jeżeli z mocą będziesz utrzymywać projekcje na zewnątrz przy wydechu.

6. Nadal w Pozycji Łatwej rozpocznij zataczać pięściami małe kółka na wysokości Centrum Serca – lewa pięść w lewo; prawa pięść w prawą stronę. Utrzymuj łokcie proste, a pięści zaciśnięte. Poruszaj łopatkami i mięśniami pod rejonem ramion. Kontynuuj z mocą przez **2 minuty**. To ćwiczenie ustawia mięśnie pod piersiami. Jeżeli ten rejon jest spięty, pojawia się rozdrażnienie.

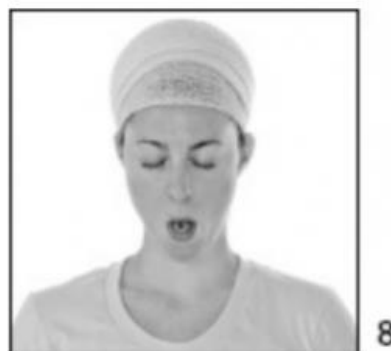
7. Przykucnij w **Pozycji Kruka**, stopy są płasko na podłodze, kolana szeroko, klatka piersiowa uniesiona. Utrzymuj kręgosłup prosty. Zaciśnij dłonie w pięści z kciukami na zewnątrz i przyciągnij je do szyi tuż nad ramionami. Utrzymuj pięści w tej pozycji kiedy podnosisz się do pozycji stojącej na wdechu. Wydech i obniż się spowrotem do Pozycji Kruka. Kontynuuj przez **3 minuty**.

8. **Sitali Pranayam**. Usiądź w Pozycji Łatwej, rozluźnij dłonie kładąc je na kolanach. Utrzymuj kręgosłup prosty. Zwiń język i wyciągnij go trochę do przodu za linię ust. Weź głęboki wdech płynnie przez zwinięty język i usta. Wydech przez nos. Niech oddech stanie się długi i ciężki. Po 4-5 minutach włącz nagranie Dukh Bhanjan jeżeli jest dostępne i medytuj nad uzdrawiającą wibracją ze Złotej Świątyni i shabd (strumień dźwięku słów). Kontynuuj oddychając rytmicznie, koordynując oddech z muzyką.

Kontynuuj przez **2 minuty**.

Sitali Pranayam jest skuteczne na gniew, zły nastrój i usposobienie. Jeżeli smak w ustach zmieni się na gorzki, oznacza to że masz przykry oddech, ale właśnie teraz oczyszcza się podczas tej pranajamy.

Ten shabd - Dukh Bhanjan - był śpiewany ku chwale miejsca, gdzie wielu zostało uzdrowionych przez napięcie się lub zanurzenie się w zbiorniku w Złotej Świątyni.



9. Kontynuuj słuchanie nagrania. Usiądź w Pozycji Łatwej, zegnij ręce i podnieś je do góry. Zamknij oczy i rytmicznie poruszaj ciałem w rytmie muzyki. Poruszaj się tak jak czuje się twoje ciało. Nie myśl tylko poruszaj się w rytmie. Jeżeli uda się tobie utrzymać ciało dokładnie w rytmie z muzyką, możesz wejść w stan ekstazy. Kontynuuj przez **10 minut**.



9

10. Pokłony Jaap Sahib. Usiądź na piętach w Pozycji Skały z dłońmi na udach. Słuchaj nagrania Jaap Sahib i rozpocznij pokłony kierując czoło do podłogi w rytmie Namastang:

Rób pokłony przez 4 takty. Odpoczywaj 1 takt z muzyką (Pełen pokłon dotykając czołem do podłogi i powrót do pozycji pionowej, na jeden takt Namastang)

Kontynuuj przez **8 minut**.

To ćwiczenie wykonywane jest w Pozycji Skały znane jest z usuwania skamieniałych osadów w ciele takie jak np. kamienie nerkowe lub kamienie żółciowe.

11. Usiądź w medytacyjnej pozycji. Zapleć dłonie w Zakmnięcie Wenus z tyłu głowy, łokcie rozsuń na boki i zastosuj ciśnienie by utrzymać kręgosłup prosty.

Zamknij oczy i zacznij czantować nagranie Jaap Sahib. Kopiuj jego esencję i czantując odczuwaj wibrację przechodzącą przez twoje ręce do tyłu głowy. Jeżeli nagranie jest niedostępne, oddychaj długo i łagodnie utrzymując pozycję. Kontynuuj **8 minut**. Zrelaksuj się.

Pozwól sobie stać się spokojnym i zespójonym.

Poczuj, że osiągniesz Boskie Światło w sobie.

Całkowicie usuń jakąkolwiek różnicę między tobą a Bogiem.



10

**Złota Świątynia, lub Harimandir Sahib, w Amritsar, Indie. Jest to wspaniałe miejsce uzdrawiania Sikhów, które jest otwarte dla wszystkich.*

***Inne pięknie nagrania, które przywołują doświadczenie Złotej Świątynie to: Pritpal Singh "Prayer for the Golden Temple", Guru Raj Kaur's "Narayan" lub Sat Kartar "Har Har Amritsar."*



10

Krija pochodzi z książki:

I Am a Woman: Creative, Sacred & Invincible

Tłumaczenie: jogazdrowia.pl