

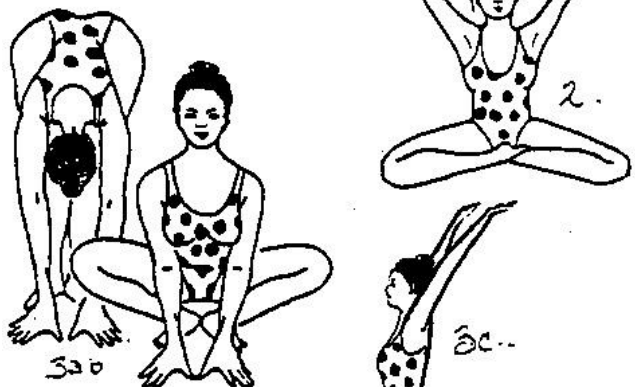
Kundalini Joga dla podniesienia kundalini zestaw nr 3

Z podręcznika 'Spirituality and Sexuality'

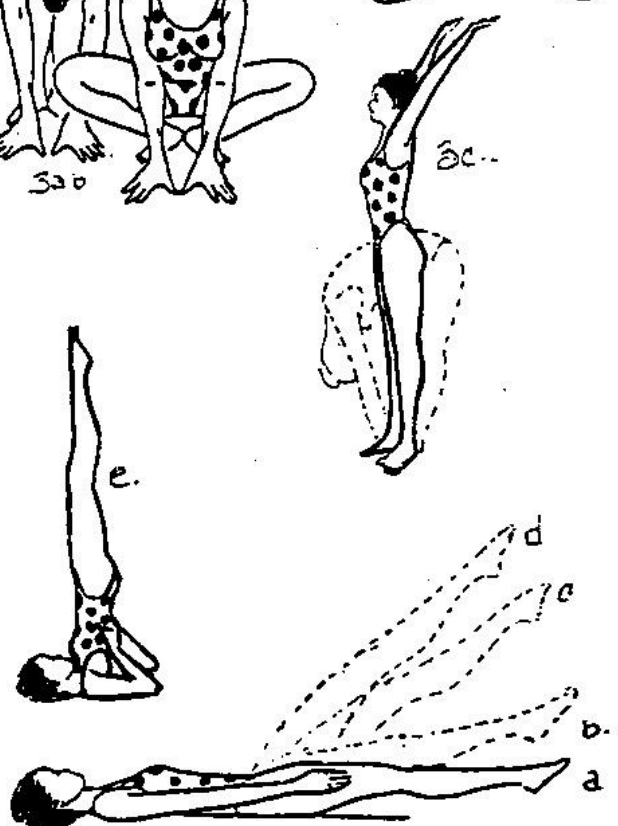
1. Oddychanie lewą dziurką nosa, 2-3 minuty. Następnie oddychanie prawą dziurką nosa przez 2-3 minuty.
2. W **Pozycji Łatwej**, rozciągnij ramiona do kąta 60 stopni (Pozycja Orła), rozpocznij Oddech Ognia, 2-3 minuty.



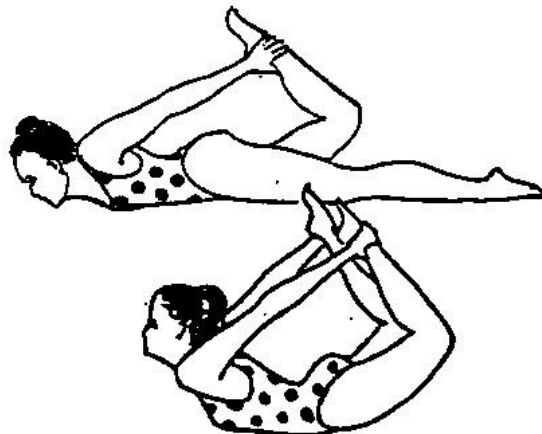
3.
 - a) **Żabki**, na wdechu do góry, na wydechu w dół, 27 powtórzeń
 - b) **Żabki**, na wydechu do góry, na wdechu w dół, 27 powtórzeń
 - c) Weź wdech i wstań, wyciągnij ręce ponad głowę odchylając się do tyłu, a następnie zrób skłon dotykając dłońmi podłogi, 27 powtórzeń.



4. Leżąc na plecach:
 - a) podnieś nogi na 15cm, Oddech Ognia przez 2 minuty.
 - b) podnieś nogi na 30cm, Oddech Ognia przez 2 minuty.
 - c) podnieś nogi do kąta 45 stopni, Oddech Ognia przez 2 minuty.
 - d) podnieś nogi do kąta 60 stopni, Oddech Ognia przez 2 minuty.
 - e) podnieś tułów do pozycji **Stanie na Barkach** i utrzymaj przez 2 minuty.



5.
 - a) **Pół Pozycji Łuku**. Leżąc na brzuchu z podbródkiem na ziemi, chwyć lewą dłonią prawą kostkę u nogi, rozpocznij Oddech Ognia. 2 minuty.
 - b) Zmień strony i powtórz ćwiczenie chwytając prawą dłonią lewą kostkę u nogi.
 - c) **Pozycja Łuku**, trzymając obiema dłońmi za kostki, utrzymaj 2 minuty.

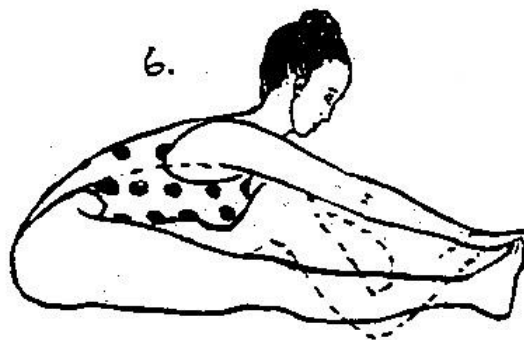


6.

a) **Naciąganie Nerwu Życia.** Wyciągnij obie nogi do przodu, chwyć za palce u stop, wdech do góry, wydech w dół.

b) **Naciąganie Nerwu Życia,** utrzymaj pozycję z Oddechem Ognia przez 2 minuty.

By zakończyć: weź wdech, wydech, podciągnij Mulbhand i utrzymaj.

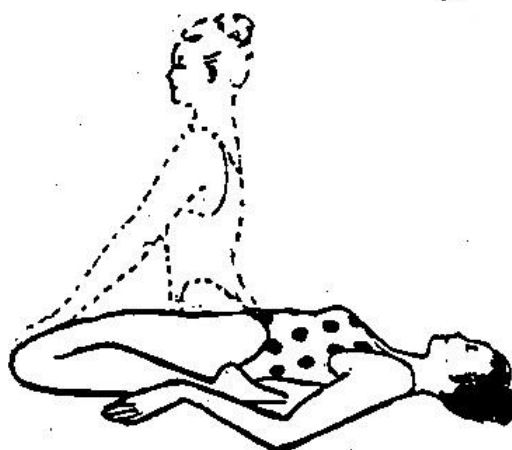


7.

a) **Pozycja Celibatu,** leżąc na plecach, biodra leżą na ziemi między kostkami u stóp, Oddech Ognia przez 2 minuty.

b) **Pozycja Celibatu** na siedząco. Uklęknij siedząc pomiędzy łydkami i stopami z Długim Głębokim Oddechem przez 8 minut.

c) **Poycja Wielbłąda** z Oddechem Ognia przez 2 minuty.



8. **Sat Krija w Siddhasana (Pozycja Doskonała).**

Usiądź tak, że lewa pięta jest w kroczu, ułóż prawą piętę na górze, wciskając palce stóp w zgięcie kolana lewej nogi. Podnieś obie ręce nad głowę, dłonie płasko (lub w Zamknięciu Wenus, z palcami wskazującymi wyciągniętymi do góry) i zacznij czantować SAT wciągając pępek, a następnie NAM kiedy rozluźniasz napięcie. Kontynuuj przez 5 minut.



9. Połóż się na plecach i podnieś nogi 15cm nad ziemię. Utrzymaj 2 minuty. Następnie zrelaksuj się na plecach.

