

Serabandanda Kriya

Dla wyleczenia jakiegokolwiek choroby
For curing any disease

Z książki "Transitions to a Heart-Centered World"
Guru Rattana Kaur

1. Zaczynij w **Pozycji Trójkąta**, pięty na podłodze, dłonie i stopy są rozstawione na szerokość 30cm (1 stopy). Przez całe ćwiczenie dłonie i stopy pozostają w jednym miejscu.
2. Z Pozycji Trójkąta, zrób wdech, wydech i obniż tylko podbródek do podłogi.
3. Wdech i wydech i przejdź do **Pozycji Kobry** wyginając kręgosłup; ręce i nogi są proste.
4. Wdech i wejdź do **Pozycji Trójkąta** stojąc na palcach, następnie wydech i opuść pięty do podłogi.

Powtórz sekwencję 26 razy. Relaks 10 minut.
Następnie powtórz kolejne 26 razy, i relaks kolejne 10 minut; i powtórz jeszcze raz, na końcu głęboko odpręż się.

Komentarz: Ta krija wyleczy jakąkolwiek chorobę. Otwiera zastawki w żyłach i arteriach dla całkowitego krążenia. Otwiera kręgi by pozwolić krwi przepływać przez każdą część kręgosłupa, a następnie przez każdą część ciała.

