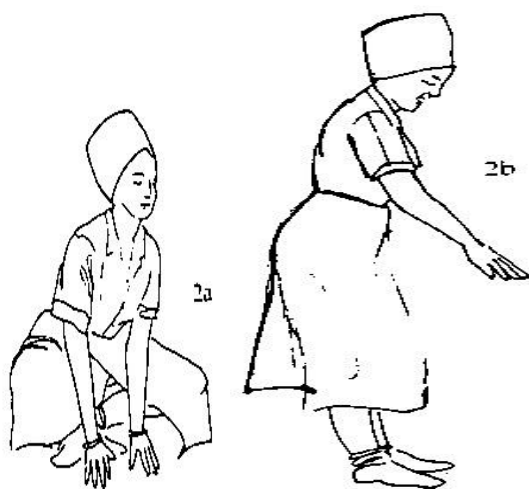


1. Połóż się na brzuchu połóż dłonie pod barkami. Odepchnij się, aż ręce będą proste, a kręgosłup wgięty do góry do **Pozycji Kobry**. Biodra pozostają na podłodze. Pozwól głowie odchylić się do tyłu. Zaczynaj naprzemiennie kopać piętami w pośladki. Kiedy jedna stopa jest przy pośladku, druga dotyka podłogi. Kontynuuj 1 minutę. Relaks 1 minuta.



2. Przejdź do **Pozycji Żaby**. Przysiad na palcach, piety w górze stykają się. Kolana szeroko roztawione, tak że ręce są pomiędzy nogami a czubki palców dotykają podłogi. Ręce powinny być w prostej linii od barków do czubków palców. Zwróć uwagę by ręce były w tej samej pozycji przez całe ćwiczenie. Wdech i podnieś się do stojącej pozycji odrywając dłonie od podłogi i zachowując ten sam kąt rąk względem ciała. Całkowicie podnieś się do góry, utrzyмай pozycję prosto i zwanie. Wydech i wróć do pozycji przysiadu. Oddech stanie się automatyczny, ponieważ ruch układu szkieletowego wymusza oddech..

Kontynuuj w stałym, mocnym tempie 2-3 minuty. *To ćwiczenie jest dobre na energię trawienną.*

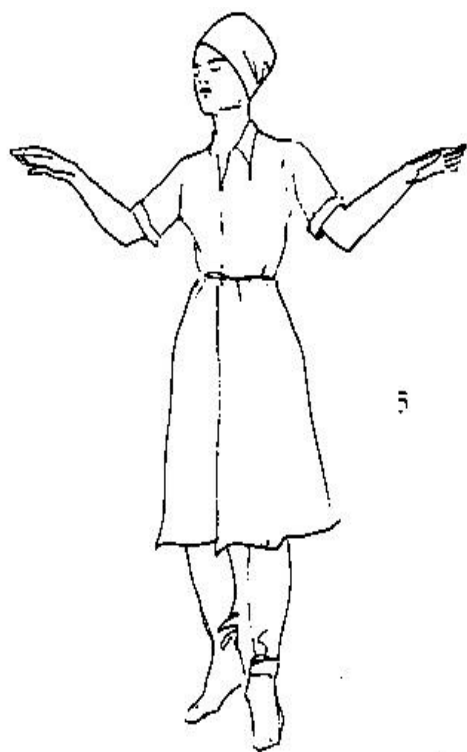


3. Natychmiast bez przerwy między ćwiczeniami, **skrzyżuj ręce na piersi chwytając za ramiona (Styl Hinduskiego Szefa – Indian Chief style)**, i kontynuuj ten sam ruch z nogami, na wdechu podnosząc się do góry do pionowej pozycji, na wydechu wróć spowrotem do przysiadu.

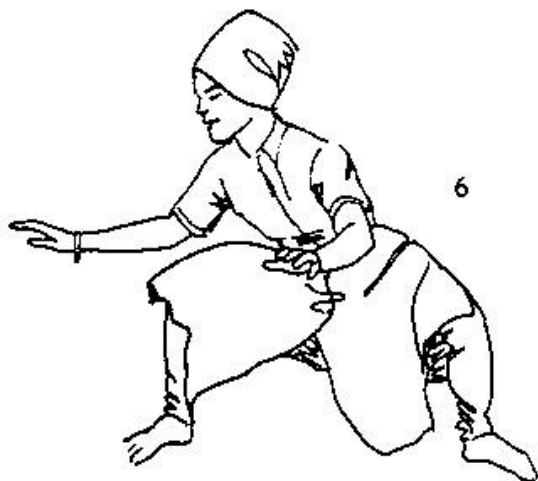
Kontynuuj przez 2-3 minuty. *Ta wersja jest dla energii seksualnej.*



4. Kontynuuj jak wyżej, tym razem z dłońmi zaplecionymi w Zamek Wenus tuż nad czubkiem głowy (tam gdzie jest węzeł rishi). Kontynuuj jeszcze przez 2-3 minuty. *To ćwiczenie jest dla systemu nerwowego.*



5. **Stać prosto**, stopy są tylko kilka centymetrów od siebie. Ta krija przypomina ruch Tai Chi. Wyciągnij ramiona na boki lekko skierowane do przodu. Łokcie zgięte, wnętrza dłoni skierowane do przodu. Lewa dłoń tuż pod poniżej wysokości barku, prawa dłoń tuż powyżej wysokości barku i wyciągnięta nieco dalej od ciała niż lewa. Poczujesz jak pojawi się równowaga. Utrzymuj ramiona dokładnie w tej pozycji przez całe ćwiczenie. Teraz podnieś się na palcach stop (podbiciu stopy), bez poruszania stopami skreć się z talii lekko w prawo i połóż stopy płasko na ziemi. Zrób jeszcze 4 takie ruchy by skończyć skręt w prawo. W ten sam sposób zacznij skręcać się w lewo. Ruch jest pełen gracji, rytmiczny i zrównoważony. Utrzymuj pole magnetyczne dłoni poruszając się powoli, z kontrolą i medytacyjnym umysłem. Rób to czerpiąc tak, że staje się to tańcem, oczy zamknięte. 4-5 minut.



6. Stań na stopach w odległości 60-90 cm. Zegnij kolana schodząc do pozycji jakbyś siedział na krześle. Pochyl się do przodu 60 stopni z talii, utrzymuj równowagę, wyciągnij ramiona do przodu i do dołu, tak że są pod tym samym kątem i ułożeniem co nogi. Łokcie są zgięte pod kąt ok. 120 stopni z dłońmi skierowanymi do ziemi. Łokcie są tuż nad kolanami. Zaczynij odbijający ruch od kolan, tak że całe ciało (oprócz łydek) porusza się w rytmie **do góry i w dół**. Zaczynij zkręcać ciało w talii, z boku na bok, odbijając się kilka razy po każdej stronie, utrzymując ręce pod tym samym kontem, jakbyś błogosławił ziemię. TO jest jak podstawowy ruch w tańcu hinduskim, daje pełną mocy działającą wrażliwość.

Oczy skuopione na Trzecim Oku.
Kontynuuj przez 2-3 minuty.



7. Stań na lewej stopie, wyciągnij prawą nogę do przodu bez zginania kolana, równoległą do ziemi. Trzymaj obiema dłońmi za prawą kostkę, próbuj stać prosto. Skup oczy na Punkcie Trzeciego Oka. Ta pozycja nazywa się *Kundalini Praan Dandh*. Utrzymaj przez 2-3 minuty.



8. Stań ze stopami na odległość ok. 90 cm. Zapleć dłonie w Zamknięcie Wenus. Pochyl się lekko do przodu z talii. Podnieś ramiona do góry pod kątem do góry na prawą stronę, wyciągając się wysoko. Z rozmachem i siłą przenieś ramiona w dół, jakbyś robił ruch siekierą, biorąc zamach aż dłonie skończą ruch po lewej stronie. Następnie wykonaj ten sam ruch na drugą stronę. Kontynuuj naprzemiennie z z mocą i mentalną koncentracją. Używaj siły uderzeniowej. Górne ciało również się porusza i wpada w rytm. Podczas ruchu dłonie są blisko podłogi. Kontynuuj 2-3 minty.

Relax 10 do 15 minut.

Komentarz: Ten zestaw ustawia wszystkie kości czaszki poprzez system kości miednicy. W kościach miednicy stymulowany jest oddech życia, tam można odnaleźć moc oddechu ciała pranicznego. Płuca oczyszczają, przepona wspomaga ten process, a przez kolumnę kręgosłupa płynie energia.

Zestaw zaawansowany nr 1 i 2 mogą być wykonywane razem lub osobno.

Yogi Bhajan nauczał tych zestawów w październiku 1984.