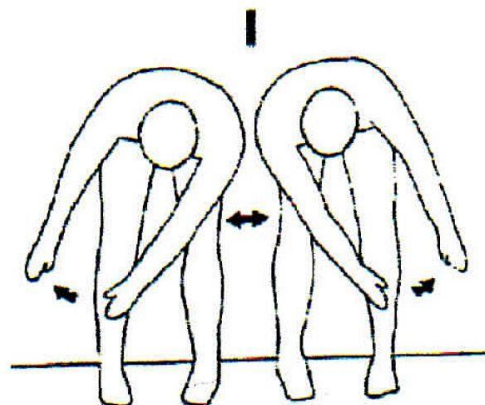


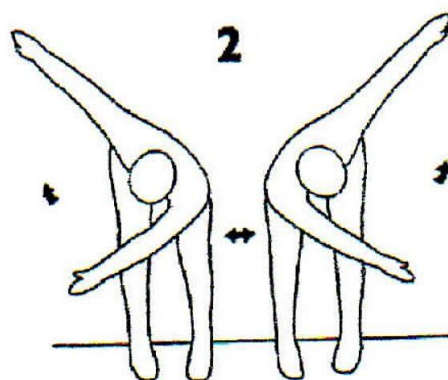
Krija: Równoważenie Depozytów Przemiany Materii

Balancing Depository Systems, 02/05/84

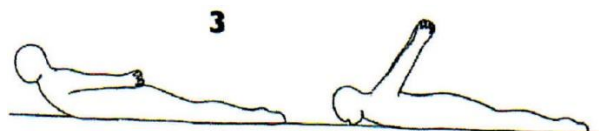
1. **Kołysanie ramion.** Wstań, stopy na szerokość bioder i zegnij się z talii, tak że kręgosłup jest prosty i równoległy do podłogi. Pozwól ramionom luźno zwisać w dół bez usztywniania. Użyj mocy ciała by kołysać ramionami na boki, tak jak wahadło. Nie używaj siły ramion. **2,5 minuty.**



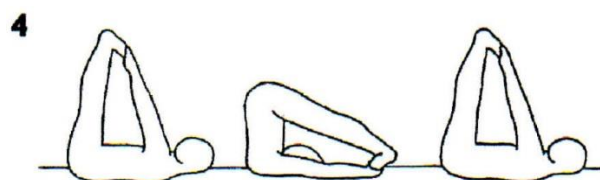
2. **Kołysanie ramion ze skretem.** Nadal stojąc w tej samej pozycji, z luźno zwisającymi ramionami, zacznij skręcać ciało od podstawy kręgosłupa i zacznij jak najwyżej kołysać ramionami, na zmianę lewe i prawe ramię. Kontynuuj, to ćwiczenie wywrze ciśnienie na mięśniach, później mięśnie dostosują się. Poruszaj się rytmicznie. **3 minuty.**



3. **Połóż się na brzuchu**, zapleć dłonie z tyłu na wysokości dolnego kręgosłupa. Wdech przez nos, ściągnij łopatki i podnieś klatkę piersiową i głowę nad podłogę. Wydech przez usta, połóż ciało na podłodze i wyciągnij ramiona wysoko do Yoga Mudra. Kontynuuj **3 minuty.** *Komentarz: Jeżeli to ćwiczenie wykonane jest poprawnie, uwalnie depozyty (toksyn) w ramionach.*

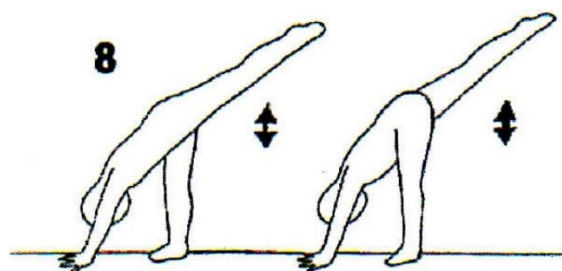
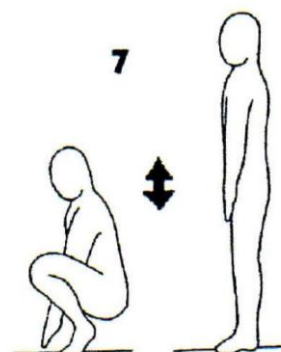
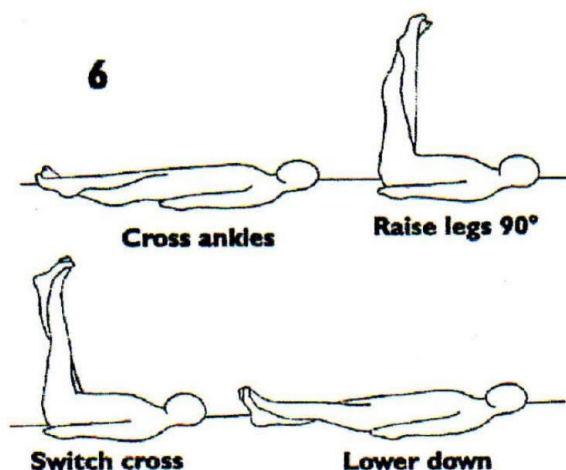
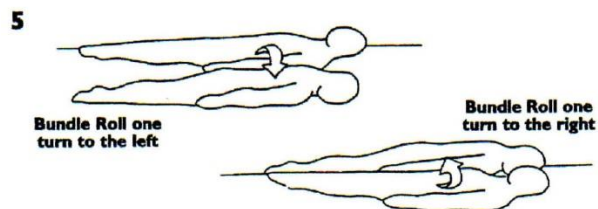


4. **Połóż się na plecach**, podnieś nogi do 90 stopni. Chwyć dłońmi za palce u stóp i utrzymaj przez 30s. Następnie z tej pozycji przechodź na wdechu do Pozycji Pługu, na wydechu wróć do pozycji wyjściowej. Poruszaj się rytmicznie z

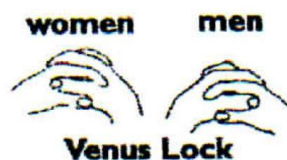


oddechem między pozycjami, masując nerki. **3 minuty.**

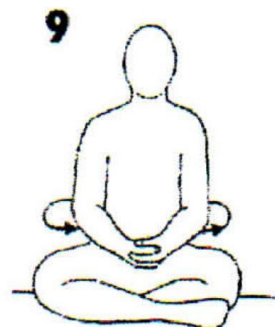
5. **Turlanie się.** Połóż się na brzuchu, kręgosłup prosty, złożź nogi razem, przyciśnij rękę mocno do ciała. Przeturlaj się z brzucha na plecy. Następnie przeturlaj się z pleców na brzuch. Kontynuuj ruch pozostając w jednym miejscu. Poruszaj się szybko i z mocą. **3,5 minuty.** *Komentarz: To ćwiczenie może ustawić całe ciało.*
6. **Podnoszenie skrzyżowanych nóg.** Półoś się na plecach i skrzyżuj nogi w kostkach. Podnieś skrzyżowane nogi do 90 stopni. Będąc w górze zmień skrzyżowanie nóg i opuść nogi. Kontynuuj naprzemienne krzyżowanie z podnoszeniem nóg przez **5 minut.** Poruszaj się szybko.
7. **Pozycja Żaby.** Wejdz do Pozycji Żaby w luźnymi rękoma. Z wdechem podnieś się powoli do stania utrzymując luźno zwisające ramiona. Na wydechu powoli wróć do przysiadu. Poruszaj się powoli, bez ciśnienia. Używaj ud do podnoszenia się do góry, i łydek do schodzenia w dół. **1,5 minuty.**
8. **Podnoszenie nóg.** Wstań i pochyl się do przodu kładąc dłonie na podłodze.
A) Podnieś lewą nogę do góry jak najwyżej to możliwe, utrzymuj proste kolano. Utrzymaj pozycję. **30 sekund.**
B) Naprzemiennie podnoś lewą i prawą nogę jak najwyżej potrafisz. Utrzymuj proste kolana, poruszaj się szybko. **1 minuta.**



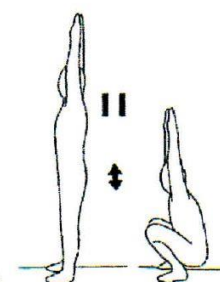
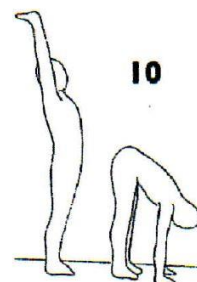
9. **Młynek Sufi.** Usiądź z Pozycji Łatwej, dłonie złożone na padołku w Zamknięciu Wenus. Zaczynj obracać tłowiem w lewą stronę. **1 minuta.**



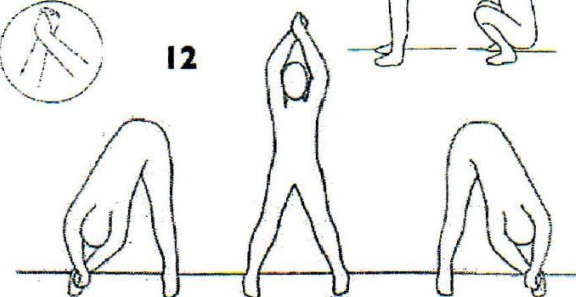
10. **Skłony do Przodu.** Stań prosto i wyciągnij ręce nad głowę. Zrób skłon do przodu, połóż dłonie na podłodze, i wróć do pozycji stojącej. Poruszaj się w tempie 2s na jeden ruch. **1 minuta.**



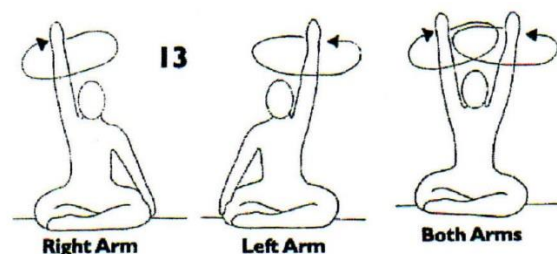
11. **Przysiady.** Stań prosto z ramionami nad głową. Zrób skłon do Pozycji Kruka i podnieś się z powrotem do góry. Poruszaj się w tempie 2s w dół i 2s w górę. **1 minuta.**



12. **Naprzemienne skłony do przodu.** Stań prosto, stopy na szerokość 30cm. Połóż prawą dłoń na lewej, tak że obiwe dłonie skierowane są w jedną stronę, zablokuj pozycję dłoni, utrzymuj ręce proste w łokciach. Wdech i wyciągnij ręce do góry, wydech skłon, dłonie dotykają lewej stopy. Wdech do góry, wydech skłon do prawej stopy. Kontynuuj w szybkim tempie, 1-2s na jedno powtórzenie. **1,5 minuty.**



13. **Zataczenie kół.** Usiądź w Pozycji Łatwej, podnieś i wyciągnij prawe ramię do góry. Zaczynj zataczać koło o średnicy 30-60 cm przez **30 sekund.** Powtórz to samo ćwiczenie na lewe ramię. **15 sekund.** Wyciągnij oba ramiona do góry i zacznij zataczać koła rękoma w przeciwnych kierunkach. **1,5 minuty.**



14. **Uderzanie dłońmi w podłogę.** Siedząc w Pozycji Łatwej pochyl się do przodu i oprzyj się na łokciach. Zaczynj naprzemiennie uderzać

dłońmi w podłogę. Poruszaj dłońmi z mocą. **1 minuta.**

15. Wstań, opuść łopatki i podnieś klatkę piersiową. Podnieś podbródek i pozwól głowie opaść w dół. Głęboko oddychaj w tej pozycji, 10s wdech i 10s wydechu. Powtórz 4 razy.

16. **Skręty Kręgosłupa** z mantrą. Pozycja Łatwa, palce z przodu, kciuki z tyłu. Skręt w lewo – czantuj **Har**, skręt w prawo - czantuj **Hari**. Poruszaj się szybko i pamiętaj, że ibrujesz imię Boga. **2,5 minuty.**

17. Pozycja Łatwa. Wyciągnij ręce pod kątem 60 stopni, dłonie skierowane do nieba.

Koncentruj się na Punkcie Trzeciego Oka.

Czantuj **Har Har Wha Hay Guru** w monotonnym rytmie (jedno powtórzenie ok. 2s.) 3 minuty.

By zakończyć: Wdech, zatrzymaj oddech na 15s i wibruj mantrę mentalnie. Wydech.

Wdech, zatrzymaj oddech na 15s i wibruj mentalnie. Wydech i zrelaksuj się.

