

Kundalini Yoga: Pozwól swojej wątrobie żyć

30 stycznia 1985



1. Połóż się na lewym boku. Ułóż lewą dłoń pod głowę, łokieć oparty jest na ziemi. Podnieś prawą nogę do góry i chwyć za palce u stóp prawą dłonią. Utrzymuj obie nogi proste. Zaczynaj oddech Ognia i kontynuuj przez 4 minuty w tej pozycji.



2. Wejdź do Pozycji Koła: połóż się na plecach i zegnij kolana. Utrzymuj stopy płasko na ziemi i dłonie na wysokości ramion palcami skierowanymi w kierunku stóp. Podnieś tors ponad ziemię, podnosząc pępek wysoko do góry. W tej pozycji weź całkowity oddech przez nos, wdech i całkowity wydech. Następnie weź kompetny wdech i wydech przez usta. Kontynuuj naprzemiennie oddech nosem i ustami. Kontynuuj 4 minuty.



3. Powtórz Pozycję z ćwiczenia #1 z Oddechem Ognia przez usta przez 2 minuty.



4. Stań w rozkroku 40-50cm. Pochyl się do przodu wyciągając rękę do tyłu pomiędzy nogami tak by dotykały podłogi. Wyciągaj jak najdalej potrafisz. Utrzymaj pozycję przez 1 minutę. Następnie pozostając w tej samej pozycji, zwiń język i zacznij oddychać Oddechem Ognia przez język. 3 minuty.



5. Powtórz ćwiczenie #1 z Oddechem Armatnim przez usta (niezwykle mocny, eksplozywny oddech). Kontynuuj przez 30 sekund.



6. Wstawaj i siadaj do Pozycji Łatwej 52 razy bez używania rąk.



7. Ułóż dłonie na biodrach. Zataczaj tułowiem duże koła. Kontynuuj 2 minuty.

8. Zrelaksuj się.

“Ktokolwiek zrobi ćwiczenie #7 przez 11 minut rano i wieczorem, nie będzie miał problemów z Mr. Wątrobą”

“Kiedy świadomie nie odnosisz się do ciała, twój umysł nie odnosi się świadomie do ciebie.”

“Ktokolwiek zrobi ten zestaw, będzie ustawiony na życie.”

-Yogi Bhajan

Tłumaczenie: jogazdrowia.pl