

## Krija: Regulowanie Centrów Wzajemnych połączeń i komunikacji

Kriya for Adjusting the Centers of Interconnection and Intercommunication

1. Połóż się płasko z nogami i stopami złączonymi razem, skrzyżuj nadgarstki na klatce piersiowej, tak jak mumia. Kompletnie zrelaksuj się przez 1 minutę. Pozostań w pozycji i pozostań zrelaksowany, zacznij naciągać i zginać obie stopy w tym samym czasie. Skoordynuj oddech z ruchem. Poruszaj się szybko. Oddech powinien być ciężki i głośny. (Jeżeli twoje stopy i oddech nie poruszają się razem, wtedy twoje skronie są poza ustawieniem). 4 ½ minuty. Jeżeli czujesz napięcie w skroniach kiedy robisz to ćwiczenie, zwolnij tempo.



2. Pozostań w pozycji jak-mumia, zacznij naprzemiennie podnoszenie nóg do 90 stopni. Utrzymuj nogi proste, obciągnij płace u stóp. Rób wdech do góry i wydech w dół z głośnym i pełnym mocy oddechem. Utwórz ciśnienie w nodze kiedy ją podnosisz, nie stosuj ciśnienia kiedy opuszczasz nogę na podłogę. Opuszczaj stopy cicho na podłogę. 3 minuty.



3. Nadal w pozycji jak-mumia, podnoś obie nogi do 90 stopni i opuść je razem. Wdech do góry, wydech w dół, poruszaj się szybko przez 1 minutę. Następnie kontynuuj jeszcze 52 powtórzenia.

4. Nadal leżąc na plecach mocno zablokuj dłonie trzymając głowę za skronie i uszy. Łokcie są skierowane do góry. Poruszaj kością biodrową i klatką piersiową z boku na bok jak wijąca się ryba. Uczyn ten przekątny ruch tak ciężki, że poczujesz go w skroniach. Poruszaj kością biodrową, klatką piersiową, i kręgosłupem.

Cały tułów rusza się. Jeżeli poruszasz się mocno i szybko, wyeliminuje to brak równowagi związany z wiekiem. 3 ½ minuty.

*Jeżeli nie potrafisz skopiować ryby, jak możesz skopiować Boga? Podejmij wysiłek. Kiedy osiągniesz prawidłowy ruch, będziesz mógł kontynuować.*

5. Usiądź na stopach, kręgosłup prosty, wyciągnij język na zewnątrz i zacznij dyszeć Oddechem Psa przez usta. Oddychaj przez usta, poczuć powietrze uderzające tył gardła. Kontynuuj 1 minutę. To da Tobie energię by ćwiczyć.



6. Usiądź na stopach. Wyciągnij ręce przed siebie z dłońmi skierowanymi do siebie. Naprzemiennie poruszaj ramionami do kąta 45 stopni i spowrotem do centrum. Lewe ramie porusza się po skosie na prawo i wraca spowrotem na lewo. Następnie prawe ramie porusza się do góry na lewo i wraca do oryginalnej pozycji. Rysujesz duże "X" przed swoim ciałem. Ruch jest szybki i pełen mocy. Wraz z ruchem ramion, ciało zacznie się subtelnie poruszać. Przetnij niebiosa. Poczujesz ruch w skroniach i palcach u stóp jeżeli zrobisz to ćwiczenie naprawdę mocno. 2 ½ minuty.



7. Pozostań siedząc na stopach z ramionami po bokach, dłonie otwarte do przodu. Przyciągnij ręce do ramion tak jakbyś przelewał przez nie wodę. Ściągnij wszystkie pięć czubków palców razem kiedy dotykasz ramion. Powtarzaj ten ruch przez 1 ½ minuty. To ćwiczenie sprawi, że będziesz się czuł dobrze przez cały dzień.



8. Pozostań siedząc na stopach, połóż dłonie na udach i zacznij wyginać całe ciało. Wyginaj się porządnie: dolny kręgosłup, środkowy kręgosłup, wyższa część kręgosłupa i szyja. 1 ½ minuty.



9. Usiądź jak Jogin i czantuj:

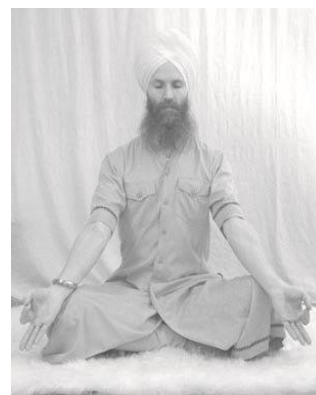
HARI HAR, HARI HAR, HARI HAR, HAREE

monotonnie używając czubka języka. Jedna recytacja mantry zajmuje około 3 sekund. Kontynuuj przez 9 ½ minuty.

(Na zajęciach Yogi Bhajan grał na gongu podczas tej medytacji)

**By zakończyć:** Wdech i zatrzymaj oddech na 45 sekund, wydech. Powtórz tę sekwencję jeszcze 2 razy, zatrzymując oddech na tak długo jak jest to komfortowe.

**Komentarz:** Regulujemy dwie strefy które nazywamy skroniami. Te strefy są ważniejsze niż zdajemy sobie z tego sprawę. W starożytnej mądrości są one znane jak centra wzajemnych połączeń i komunikacji.



Yogi Bhajan • 24 Czerwiec, 1984

The Teachings of Yogi Bhajan ©2008

[www.jogazdrowia.pl](http://www.jogazdrowia.pl)