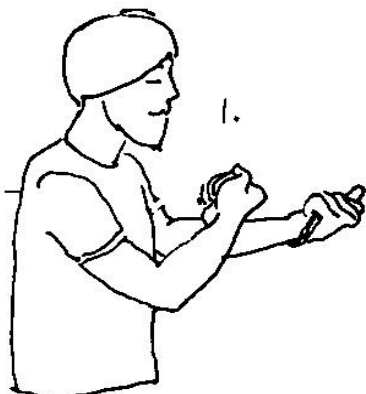
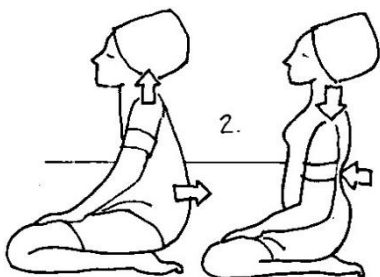


Kundalini Yoga dla zaawansowanych – Zestaw 7

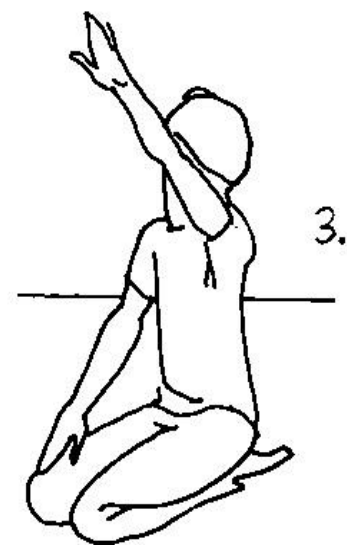
Kundalini Yoga for advanced kundalini yoga set 7 taught by Yogi Bhajan May 5 1977



1. Usiądź w Pozycji Łatwej. Wyciągnij ręce przed siebie, wnętrzem dłoni skierowane do góry. Zaciśnij dłonie w pięści. Zadaj cios - uderz prawe ramię lewą pięścią zaczynając u nadgarstka i poruszając się z powrotem w stronę łokcia. Powtórz na drugą stronę. Uderzaj względnie mocno w nadgarstek, przedramię i łokieć. Kontynuuj naprzemiennie uderzając w ramiona przez **3 minuty**.



2. Usiądź w Pozycji Skąły i połóż dłonie na udach. Rozpocznij wygięcia dolnego kręgosłupa, ściągając ramiona do góry kiedy kręgosłup zapada się i ściągając je w dół kiedy wypychasz kręgosłup do przodu. Kontynuuj przez **3 minuty**.



3. Pozostań w Pozycji Skąły. Wyciągnij ramiona przed siebie wnętrzem dłoni skierowane w dół. Zaczynaj naprzemiennie uderzać dłońmi, w uda nad kolanami. Przyspieszaj tempo w miarę upływu czasu. Oddychaj normalnie. Kontynuuj przez **3 minuty**.

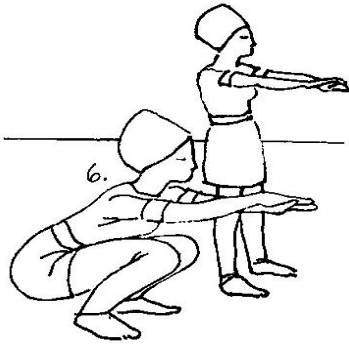
To klepanie w uda pracuje z meridianem seksu.



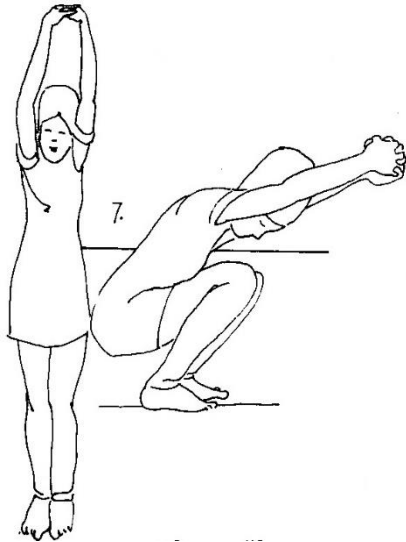
4. Pozostań w Pozycji Skąły i połóż dłonie na biodrach. Zaczynaj wyginać dolny kręgosłup. Kiedy kręgosłup zapada się, przyciągaj łokcie do przodu. Następnie wypychaj łokcie do tyłu by pomóc wypchnąć klatkę piersiową. Kontynuuj przez **3 minuty**. *Odpuść przez 2 minuty i pamiętaj o Bogu.*



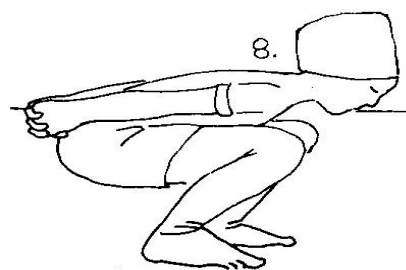
5. Usiądź w Pozycji Łatwej, ręce spoczywają na nogach. Dwa razy zroluj ramiona do przodu. Następnie przerzuć ramiona przez przód klatki piersiowej. Powtarzaj ten trójstopniowy ruch i kontynuuj przez **3 minuty**.



6. Wstań i rozstaw nogi na szerokość ramion. Wyciągnij ręce przed sobą, połóż jedną dłoń na drugiej, obie dłonie zwrócone wewnątrz w dół. Zrób przysiad do Pozycji Kruka i powróć do stojącej pozycji. **Kontynuuj 3-5 minut**.

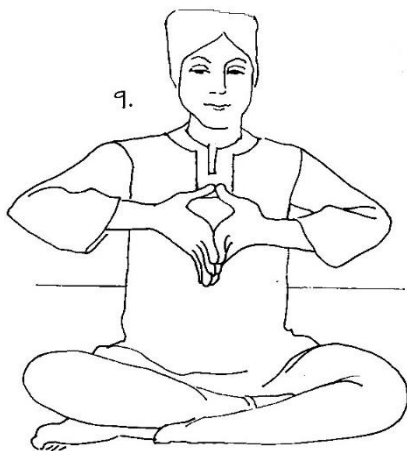


7. Cały czas stojąc wyciągnij do góry ręce zaplecione w zamknięcie Wenus, przyciskając ramiona do uszu. Zrób przysiad do Pozycji Kruka i wróć do pozycji stojącej. **Kontynuuj przez 3 minuty**.



8. Pozostań w pozycji stojącej. Wyciągnij ramiona do tyłu i zamknij dłonie w zamknięcie Wenus. Zrób przysiad do Pozycji Kruka i wróć do pozycji stojącej. **Kontynuuj przez 1 minutę**.

9. **Pozycja Łatwa.** Złóż dłonie razem na wysokości klatki piersiowej. Palce stykają się od podstaw do czubków i czubki kciuków stykają się. Dłonie pozostają otwarte na około trzy cale. Naciskaj dłońmi na siebie aplikując jak największe ciśnienie. Oczy otwarte na **1/10**, medytuj w tej pozycji przynajmniej przez 3 minuty.



10. Zrelaksuj się w Pozycji Łatwej i pozwól ramionom zwisać.

Komentarz: *Począwszy od 1 maja 1977 i kontynuując w Poniedziałek, Środę i Czwartek w następnym tygodniu, Yogi Bhajan dawał instrukcje kriji dla zaawansowanych w Los Angeles, zestawów Kundalini Jogi dla stymulowania układu gruczołów i wzmacniania układu nerwowego.*

Tutaj przedstawiamy zestawy w takiej kolejności w jakiej były nauczane. Te zestawy okazały się dla nas błogosławieństwem, przygotowały nas na ciężkie czasy, które miały nadejść.

Źródło: "Kundalini Maintenance Yoga Sets", www.pinklotus.com