

Kundalini Yoga Krija: By uwolnić wewnętrzny gniew

nauczana 21 września 1988

“Kiedy odwrócony gniew staje się częścią ciała, wtedy w prostym przełożeniu nie masz absolutnie żadnego związku z własną Jaźnią... Kompleks niższości lub kompleks wyższości są przykrywką dla wewnętrznego gniewu. Manipulacja i kłamstwo są częścią wewnętrznego gniewu. Nie bycie samo-wystarczającym lub nie posiadanie podstawy na której możesz pracować to wewnętrzny gniew. Złe zachowanie, zła kalkulacja, samo-destrukcja, niszczenie biznesu, niszczenie związku, wszystko to wewnętrzny gniew... Z drugiej strony, gniew pochodzi z miejsca Agaan Granthi. Jest to rejon serca, jest to krew, krążenie, jest to przepona, jest to pompujące serce. Całe życie zależy od tego. Tak więc w centrum serca jest piec. Albo może on dla ciebie gotować albo może spalić twój dom, nie ma nic pomiędzy. Na tym polega ta tragedia.” -Yogi Bhajan

1. Połóż się płasko na plecach w zrelaksowanej pozycji z dłońmi po bokach wewnątrz skierowanymi do góry i nogami lekko rozłączonymi. Udawaj, że chrapiesz. Kontynuuj przez 1 ½ minuty.



1.

2. Nadal leżąc na plecach, utrzymując nogi proste podnieś obie na wysokość 6 cali (15 cm) nad ziemię i utrzymaj przez 2 minuty (jeżeli to konieczne możesz położyć ręce po pośladkach dla wsparcia dolnego kręgosłupa). *Mówi się, że to ćwiczenie równoważy gniew. Nawiera nacisk na Punkt Pępka by zrównoważyć cały system.*



2.

3. Pozostając w pozycji z nogami uniesionymi na 6 cali, wyciągnij język i rozpocznij Oddech Ognia przez usta. Kontynuuj przez 1 ½ minuty.



3.

4. Nadal leżąc na plecach, podnieś nogi do 90 stopni, ręce pozostają na ziemi po bokach ciała. Zaczynaj uderzać w podłogę dłońmi z całym gniewem jaki jesteś w stanie wyzwolić. Uderzaj mocno i szybko. Kontynuuj 2 ½ minuty.



4.

5. Nadal na leach, przyciągnij kolana do klatki i obejmij kolana ramionami. Wyciągnij język na zewnątrz. Wdech przez otwarte usta, wydech przez nos. 2 minuty.



6. Usiądź w Pozycji Celibatu: Zaczynij od siedzenia na stopach, następnie rozszerzaj stopy tak daleko, że będziesz mógł usiąść między nimi. Skrzyżuj dłonie na klatce piersiowej i przyciśnij je mocno do siebie. Zrób skłon w dół dotykając czołem podłogi, następnie wróć do góry.



6.

Przez 2 ½ minuty poruszaj się w tempie około 30 pokłonów na minutę, kolejne 30 sekund przyspiesz i poruszaj się jak najszybciej potrafisz.

7. Usiądź z nogami wyciągniętymi przed sobą. Zanicz uderzać we wszystkie części ciała otwartymi dłońmi. Poruszaj się szybko. Kontynuuj przez 2 minuty.



8. Stań i skłoń się do przodu, utrzymując kręgosłup równoległy do podłogi. Pozwól rękóm zwisać luźno w dół. Pozostań w tej pozycji przez 3 minuty i śpiewaj. (Na zajęciach Yogi Bhajan używał nagrania Guru, Guru, Wahe Guru, Guru Ram Das Guru.)



9A. Kontynuuj śpiewanie i przejdź do Pozycji Koby: Połóż się na brzuchu, ułóż dłonie pod barkami. Najpierw podnieś klatkę piersiową i serce, na końcu głowę kiedy odchylasz i wyginasz się do tyłu. Postaraj się wyprostować ręce w łokciach, ale nie przegnij kręgosłupa. Utrzymaj pozycję przez 1 minutę.



9B. Nadal w Pozycji Koby, zacznij zataczać koła szyją. Kontuuj ze śpiewem przez 30 sekund.

9C. Nadal w Pozycji Koby, zacznij naprzemiennie uderzać w podłogę stopami. Kontuuj przez 30 sekund.



10. Usiądź w Pozycji Łatwej. Wyciągnij rękę nad głowę, utrzymując łokcie proste i dłonie razem. Zapleć palce, oprócz palców wskazujących, które skierowane są do góry. Zacznij Sat Kriję: czantuj *Sat* kiedy ściskasz Punkt Pępka do wewnątrz i do góry. Czantuj *Nam* kiedy go uwalniasz. Kontynuuj przez 1 ¼ minuty.



11. Połóż się w Pozycji Martwego Ciała i zdrzemnij się przez 5 minut.

© The Teachings of Yogi Bhajan

Tłumaczenie: jogazdrowia.pl