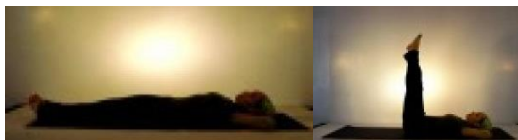


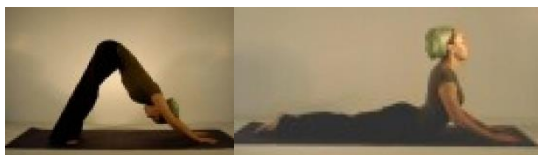
## **Krija: Ustawienie ciała dla podniesienia ducha**

*Choroba pochodzi ze zmian w strukturze ciała. To jest orientalne, starożytne podejście. To ciało i jego kości nie mają bolców ani śrub. Ciało podtrzymywane jest przez tkanki i mięśnie. W ciągu mojego życia zmieniałem ruchy mojego ciała. Niektóre mięśnie pracowały, niektóre nie. Niektóre mięśnie są silniejsze niż inne i utrzymują szkielet w pewien sposób. To może prowadzić do fizycznych problemów. Życie staje się niezrównoważone i pojawia się irytacja. Całe moje ciało jest odpowiedzialne za moje podniesienie i za moje istnienie. Samochód ma paliwo, jest przepływ i działa. Jeżeli brakuje jednej części, lub dostanie się choć trochę powietrza do paliwa, samochód zdycha. Tak samo dzieje się z ciałem. Ten zestaw utrzyma cię z dala od kłopotów. W ten sposób możesz podnieść ducha poprzez ustawienie ciała. – Yogi Bhajan*



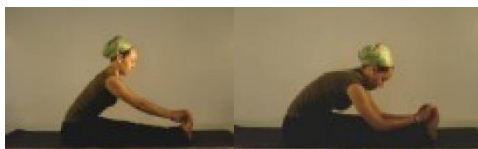
1. Połóż się płasko na plecach, zapleć dłonie na karku. Utrzymując stopy złączone, podnoś nogi do 90 stopni na wdechu, na wydechu opuść nogi na podłogę. Kolana są wyprostowane. 108 powtórzeń.

*To ćwiczenie utrzyma cię młodym i bystrym. Dobre ćwiczenie dla codziennej rutyny.*

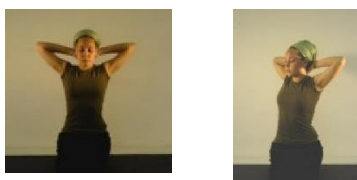


2. Zaczynaj od Pozycji Trójkąta i płynnie przejdź do Pozycji Kobry. W Pozycji Kobry dłonie leżą płasko na ziemi, górny kręgosłup jest wygięty w łuk do tyłu, stopy są złączone. Sataraj się utrzymać barki opuszczone. Płynnie przechodź między dwoma pozycjami utrzymując proste kolana, wyprosowane ramiona i całe dłonie na ziemi. 52 powtórzenia.

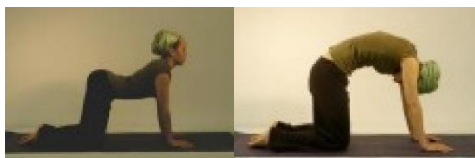
*To ćwiczenie utrzyma cię młodym, choćby nie wiadomo co.*



3. Usiądź, wyciągnij nogi do przodu. Chwyć za duże palce u stóp i przyciąnij tułów do kolan. Poruszaj się na wdechu do góry, na wydechu w dół. 108 powtórzeń.



4. Usiądź w Pozycji Skały. Zapleć dłonie na karku i skręcaj ciało w lewo i w prawo. 108 powtórzeń na każdą stronę.



5. Kot/ Krowa. Na wdechu wyginaj kręgosłup w dół, odchyl głowę do tyłu. Na wydechu wygnij ciało w łuk, głowę opuść w dół. 108 powtórzeń.



6. Usiądź na piętach w Pozycji Skały. W szybkim tempie zacznij obracać głowę w jednym kierunku, 52 razy. Zmień kierunek i zrób kolejne 52 powtórzenia.



7. Nadal sidząc na piętach wyciągnij lewą rękę nad głowę i naciągnij ciało na prawą stronę. Następnie zmień strony, wyciągnij prawą rękę nad głowę i naciągnij ciało na lewą stronę. 52 powtórzenia na obie strony.

*To ćwiczenie jest na wątrobę, śledzionę, jelito grube i eliminację gazów.*



8. Siedząc na piętach wyciągnij jedną rękę do przodu chwytając dłonią tak jakbyś chciał chwycić energię i przyciągnąć ją do siebie. Kontynuuj naprzemienne wyciąganie rąk w szybkim, płynnym tempie. Z każdym ruchem tułów i barki skręcają się. Czantuj Sa Ta Na Ma synchronizując z każdym ruchem. 5 minut.



9. Pozycja Łatwa, dłonie spoczywają na kolanach. Rozpocznij mielący ruch tułowiem zataczając obroty w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. 3 minuty.



10. Połóż się płasko na plecach, zamknij oczy i zrelaksuj się. Medytacja z Gongiem.

*Przygotuj się podróży w przestrzeń. Odepchnij się i unieś się w przestrzeni. Kiedy będziesz wracał stracisz ciało – odzyskasz niezwykle pokłady energii. 10 minut.*

© The Teachings of Yogi Bhajan

*Kriya for body adjustment to elevate the spirit* oryginalnie nauczona przez Yogi Bhajana na Women's Camp, 2 lipca 1984 roku

*Tłumaczenie: jogazdrowia.pl*