

# Kundalini Joga wg przekazu Yogi Bhajana

## **Zestaw oczyszczający dla początkujących**

### *Beginner's cleansing set, Sadhna Guidness, 2nd ed.*

---

1. Leżąc na plecach, załóż rękę za szyję w zamku wenus (pod włosami, jeżeli rozpuszczone).  
Rozpocznij oddech ognia przez 1,5min, wdech i zatrzymaj na 20s.  
Powtórz sekwencję oddechu ognia, wdech i zatrzymaj na 30s.  
Relaksuj się i oddychaj. Głęboki wdech, podnieś obie nogi 15cm nad ziemię. Utrzymaj 15s. Wydech, wdech, relaks.  
*To ćwiczenie stymuluje energię punktu pępka i cyrkulację krwi do płuc.*



2. W tej samej pozycji rozłóż szeroko nogi.  
Rozpocznij oddech ognia przez 1min.  
Wdech, podnieś nogi 40cm nad ziemię i utrzymaj przez 5s.  
Relaks, nogi na podłogę.  
Powtórz całą sekwencję z oddechem ognia 3 razy x 1min.  
Rozpocznij ponownie oddech ognia 1min.  
Wdech podnieś nogi na wysokość 15cm. Utrzymaj jak najdłużej.  
Ta Krija stymuluje kanały energii seksualnej w górnych udach.  
*To ćwiczenie stymuluje kanały energetyczne związane z kreatywnością (zlokalizowane w górnej części ud).*



3. Pozycja wyciągnięta. Leżąc na plecach, nogi złoż razem, podnieś na 15cm. Głowa i barki podnoszą się, patrz na palce u stóp. Oddech ognia 3 min. Wdech i relaks.

*To ćwiczenie ponownie stymuluje punkt pępka.*



4. Usiądź z wyprostowanymi nogami. Połóż lewą nogę na udzie prawej nogi. Ręce utrzymuj równoległe do podłoża, dłońmi w dół.

Wdech, wydech i wyciągnij się w kierunku palców u stóp, wdech, odsuń się do tyłu o 30st. Wydech dosięgnij palców stóp dłońmi.

Wdech powrót do tyłu. Powtórz 25 razy na każdą nogę.

*To ćwiczenie reguluje chemiczną równowagę we krwi. Wzmacnia dolny kręgosłup i talię.*



5. Usiądź i wyciągnij się do tyłu o 60st. Połóż dłonie na ziemi za plecami, jakbyś się podpierał. Opuść głowę i szyję do tyłu i patrz w sufit, koncentrując się na 1 punkcie. Nie mrugaj oczami.

Rozpocznij 2 min oddechu ognia. Wdech, podnieś obie stopy na 15cm nad ziemię, utrzymując wzrok skupiony na obranym punkcie. Utrzymaj 15s. Wydech, nogi na podłogę, kompletny relaks.



*To ćwiczenie przemieszcza energię do mózgu i oczu. To ćwiczenie pomaga w usuwaniu bólów głowy i chorób oczu takich jak katarakta.*

6. Leżąc na plecach, oddychaj głęboko. Kompletny wydech. Podnieś rękę do nieba, palce rozciągnięte. Złóż ręce w pięści i powoli przenieś je do piersi, zginając łokcie. Utrzymuj napięcie w ramionach, tak jakbyś się z czymś zmagał – tak aby ręce trzęsły się gdy dosięgają klatki piersiowej. Relax i oddychaj. Powtórz ćwiczenia na wstrzymanym oddechu. *To ćwiczenie usuwa każde zalegające napięcie i pozwala się tobie odprężyć.*

7. Kompletny relaks, pozycja martwego ciała. 5 min.

