

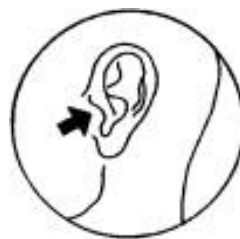
Kundalini Joga

Krija: Koordynacja Ciała, Umysłu i Duszy

strona 1 z 2

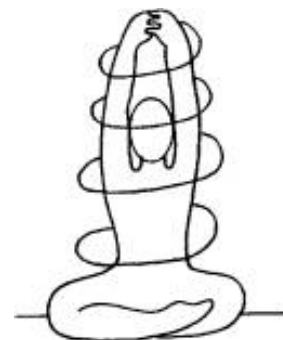
1. Pozycja łatwa.

Z rozluźnionymi palcami dłoni, masuj kciukami małżowinę uszną, brzeg ucha, który przywiera je do policzka. **1 minuta.**



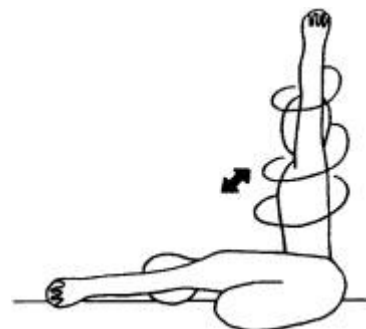
2. Wyciągnij rękę nad głowę, zapleć palce.

Wyciągaj się do góry w miarę jak poruszasz ciało w spiralnym ruchu skierowanym ku górze. Ruch zaczyna się u podstawy kręgosłupa w górę. Odczuwaj jak byś podnosił się do góry, utrzymując łokcie wyprostowane i prosty kręgosłup. Ten spiralny ruch rozciąga twój kręgosłup minimum pół ciała. **4,5 minuty.**



3. Pozostań w tej samej pozycji.

Zrób trzy spirale w górę po czym zrób skłon wyciągając ręce wzdłuż podłogi, czoło dotyka podłogi. Utrzymuj łokcie proste. Podnieś się i powtórz cały ruch. Kontynuuj **3,5 minuty.**

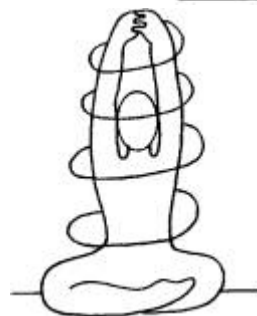


4. Pozycja Zwycięstwa.

Położ się na plecach z rękami po bokach. Podnieś ręce i nogi tak, że równoważysz się na kości miednicy. Oczy skupione na czubkach palców stóp. Pompuj pępkom bez oddechu ognia. **5 minut.**

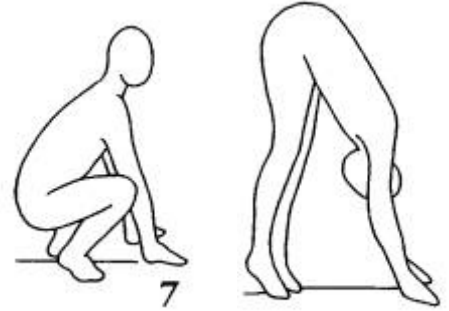


5. Powtórz ćwiczenie nr 2. Wykonaj **52 spirale.**

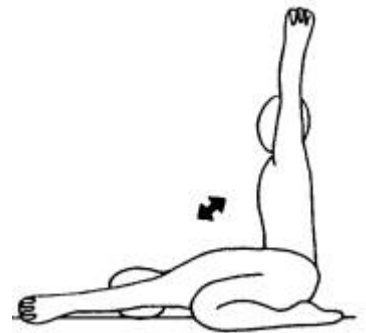


6. Wyciągnij ręce nad głowę, rozszerz szerokopalce i potrząś energicznie rękoma. Trzęś tak, tak że całe ciało zacznie się trząść. To przełamie wzorzec toksyn w ciele. **1,5 minuty.**

7. Przysiady w pozycji Żaby, tak że pośladki znajdują się na piętach. Pięty się stykają i są oderwane od podłoża. Połóż czubki palców na ziemi pomiędzy kolanami. Utrzymuj głowę podniesioną. Wdech, wyprostuj nogi, palce pozostają na podłożu, głowa rozluźniona. Wydech i powrót do przysiadu, twarz zwrócona do przodu. Wdech i wydech są silne. Powtórz cykl **52** razy.



8. Pokłony Jaap Sahib. Usiądź na piętach, ręce wyciągnięte nad głowę, palce zaplecione. Kłaniaj się czołem ku ziemi i wracaj spowrotem. Poruszaj się w rytmie Ragi Sat Nam Singh'a, nagranie *Jaap Sahib*. **108 powtórzeń.**



9. Usiądź prosto. Skrzyżuj i połóż dłonie na sercu. Słuchaj Ragi Sat Nam Singh'a, nagrania Jaap Sahib. **13 minut.**



10. Śpiewaj razem z nagraniem Chattr Chakr Vartee, takim jak w wykonaniu Pritpal Singh. Śpiewaj z serca. Ta mantra zabiera strach z twojego życia. **6 minut.**

***Chattr chakrkr vartee, Chattr chakrkr bhugatay
Suyumbhav Subhang sarab daa sarab jugtay
Dukaalang pranaasee dayaalang saroopay
Sadaa ung sungay abhangang bibhootay***

- Guru Gobind Singh, Jaap Sahib

*Ty przenikasz wszystkie cztery kierunki świata
Ty radujący się w czterech kierunkach świata
Ty jesteś samooświecony i zjednoczony ze wszystkim
Niszczyciel w złych czasach
Ucieleśnienie miłosierdzia
Ty jesteś zawsze w nas
Ty jesteś wiecznym dawcą niezniszczalnej mocy*