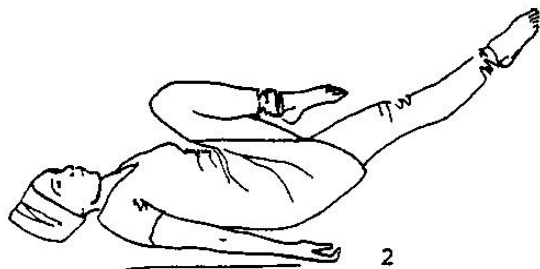


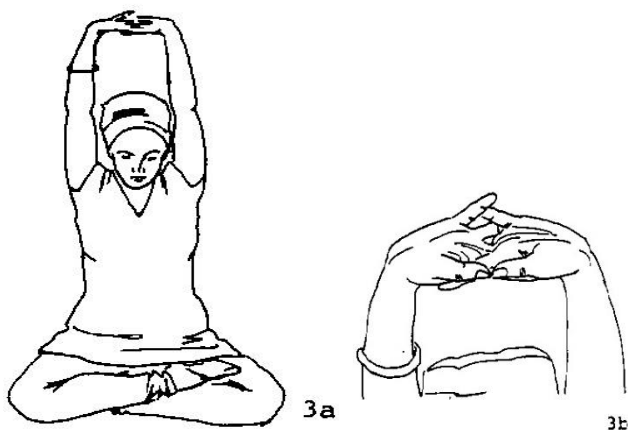
Kundalini Yoga for physical and mental vitality

Kundalini Joga dla fizycznej i mentalnej witalności

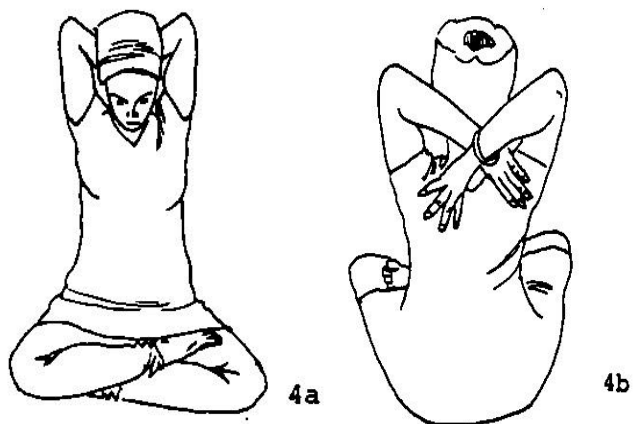
1. 1. Połóż się ma plecach, podnieś nogi na wysokość 12 cali (30cm). Zaczynaj naprzemiennie krzyżować nogi. Rozszerzaj nogi szeroko, po 5 minutach weź wdech i zastosuj Mulbhand. Odpocznij 2,5 minuty. Następnie powtórz cykl. Cały czas utrzymuj nogi proste.



2. Teraz podnieś obie nogi na wysokość 2 stóp (60 cm). Zaczynaj ruch pedałowania, utrzymując nogi równoległe do ziemi. 5 minut. Odpocznij 2,5 minuty i powtórz cały cykl.



3. Siedząc w Pozycji Łatwej, podnieś ramiona and głowę. Zapleć dłonie i odwróć wnętrzem do sufitu (3a – 3b). Wykonuj Oddech Ognia przez 5 minut.



4. Nadal w Pozycji Łatwej chwyć za przeciwległe barki, kciuki zostają sprzodu (4a). Ramiona są skrzyżowane z tyłu za głową (4b). Wykonuj Oddech Ognia przez 5 minut. Następnie weź wdech. Wydech. Wdech, zatrzymaj na wdechu i cyrkuluj energię. Wydech i

zastosuj Mulbhand. Powtórz Mulbhand, wdech, i wydech. Zastosuj Mulbhand trzy razy.



5

5. Zrelaksuj się całkowicie. Oddziel ciało mentalnego od fizycznego i poruszaj nim dokookoła przez około 5 minut. Następnie sprowadź je spowrotem!

6. Czantuj jakąkolwiek boską mantrę.

Komentarz:

Ta krija jest doskonała kiedy chcesz ciężko pracować. Sobota, dzień Saturna, Mistrz Zadania, jest wspaniałym dniem by ją praktykować. Ta krija porusza energię Kundalini z dolnych trzech czakr w ćwiczeniach 1 i 2; poprzez centrum serca w ćwiczeniu 3; i poprzez czakrę gardła do wyższych centr w ćwiczeniu 4. Mentalna projekcji i medytacja są automatyczne po tym zestawie.

Najtrudniejsza część tej serii to początek. Jeżeli zamierzasz robić pełne czasy za pierwszym razem, możesz mieć obolałe mięśnie brzucha i słabe nogi, o ile nie jesteś we wspaniałej kondycji. Rób co możesz z gracją, świadomie oddychając podczas ćwiczeń. Energie seksualne i trawienia potrzebują trochę pracy by zostać zrównoważone. Kiedy robisz ćwiczenie 3, poczuj jak wszystkie zmartwienia odpadają od Ciebie. Poczuj się jakbyś wznosił się nad chmurami i całe ciało jest przepelnione światłem energii oddechu. W ćwiczeniu 4, poczuj to światło podnoszące się do twojej głowy i projektujące umysł do ekspansywnego spokoju.

Ciężka praca przynosi głęboką relaksację i doświadczenie, że masz ukrytą moc by oczyszczać i witalizować siebie mentalnie i fizycznie.

Tłumaczenie: jogazdrowia.pl