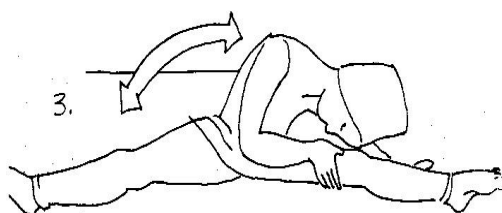
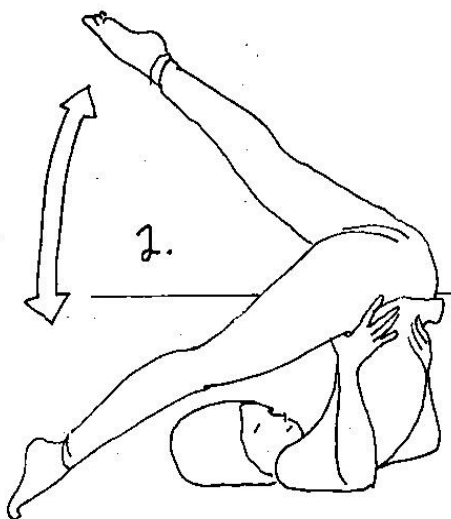
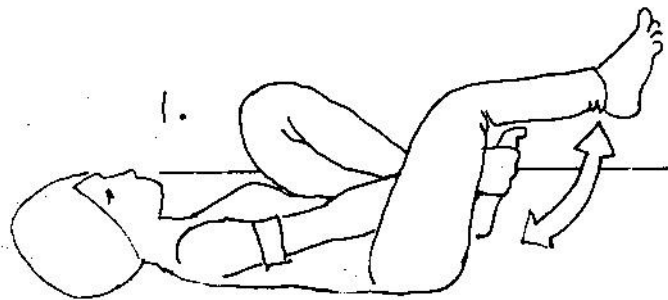


Kundalini Joga: Zestaw Zaawansowany nr 4

pierwszy raz nauczany 2 maja 1977 roku

1. Połóż się na plecach, unieś prawą nogę do góry do kąta 90 stopni. Chwyć za lewą stopę obiema dłońmi i zacznij kopać prawą piętą w pośladki. Kontynuuj **2-3 minuty**. Zmień nogi i powtórz ćwiczenie na drugą stronę **2-3 minuty**.

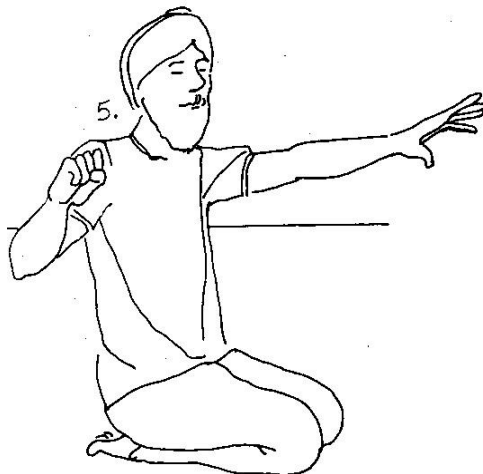


2. Przejdź do Stania na Barkach. Opuść lewą stopę aż dotknie ziemi nad głową. Kiedy podnosisz lewą nogę, jednocześnie opuszczaj prawą nogę. Kontynuuj naprzemienne podnoszenie i opuszczanie nóg przez **2 - 3 minuty**.

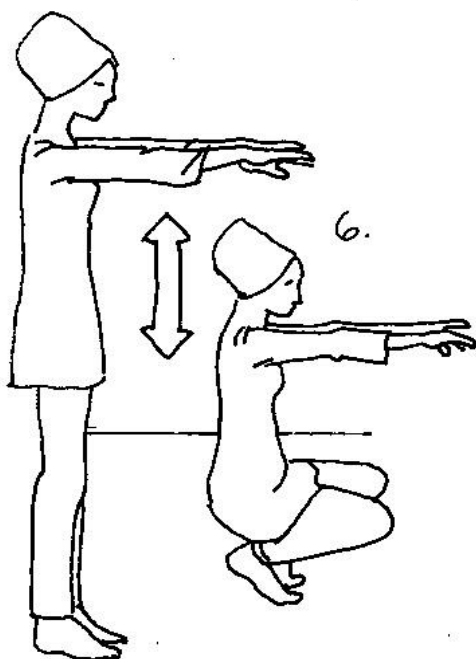
3. Wyciągnij nogi do przodu i rozszerz je tak szeroko jak to tylko możliwe. Naciągaj i przyciągaj czoło do lewego kolana, prawego kolana, a następnie do centrum. Kontynuuj ten ruch w lewo, prawo i do centrum przez **2 - 3 minuty**.



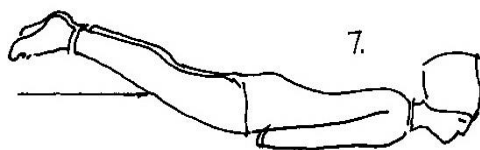
4. Usiądź w Pozycji Skąły. Zapleć palce dłoni razem na wysokości piersi. Utrzymuj ręce w tej pozycji i zacznij skręty łowia na obie strony. **2 - 3 minuty**.



5. **Nadal siedząc na piętach**, otwórz dłonie i rozszerz palce. Wyciągaj ręce równoległe do podłogi. Następnie robiąc ruch chwytania naprzemiennie przyciągaj je do ciała w wielkim napięciu, tak jak byś przyciągał tonę ciężaru. Kontynuuj naprzemiennie naciąganie, chwytania i przyciąganie z ogromnym napięciem przez **2-3 minuty**.

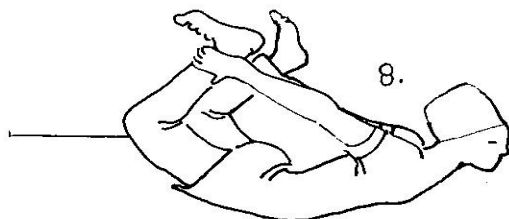


6. **Wstań**. Wyciągnij ręce proste przed siebie. Zaczynj zginać kolana, kucając i podnosząc się do góry. Kontynuuj **2 - 3 minuty**.



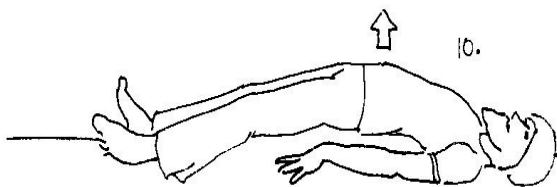
7. **Przejdź do Pozycji Szarańczy**, leżąc płasko na brzuch, broda dotyka podłogi. Ułóż dłonie w pięści i włóż je pod pachwiny. Podnieś nogi tak wysoko jak to tylko możliwe, obciągnij palce u stóp. Utrzymaj pozycję przez **3 minuty**.

8. **Nadal leżąc na brzuchu**, przejdź do Pozycji Łuku. Wyginaj szyję raz do lewego, raz do prawego barku. Nie skręcaj szyi: wyginaj szyję od ucha do ramienia. Kontynuuj przez 90 sekund.

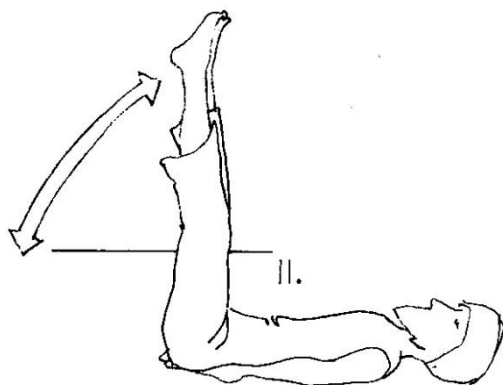


To ćwiczenie jest dobre dla osób, które często mają hipoglikemię (niski poziom cukru).

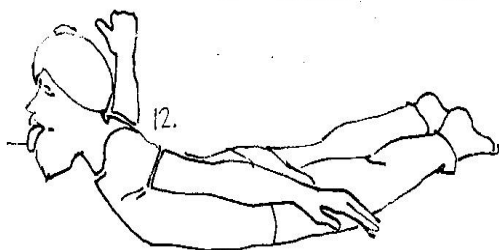
9. **Nadal w Pozycji Łuku**, przetaczaj się do tyłu i do przodu na brzuchu przez **1 - 3 minuty**.



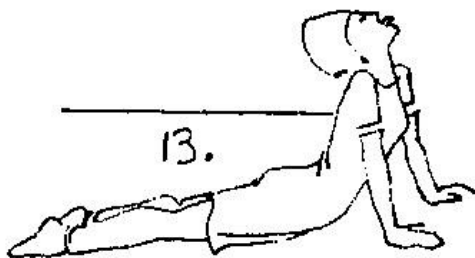
10. Przejdź do leżenia na plecach, ręce leżą na podłodze. Podnoś wysoko pośladki tak wysoko jak to tylko możliwe i obniżaj. Kontynuuj ten ruch przez **2-3 minuty**.



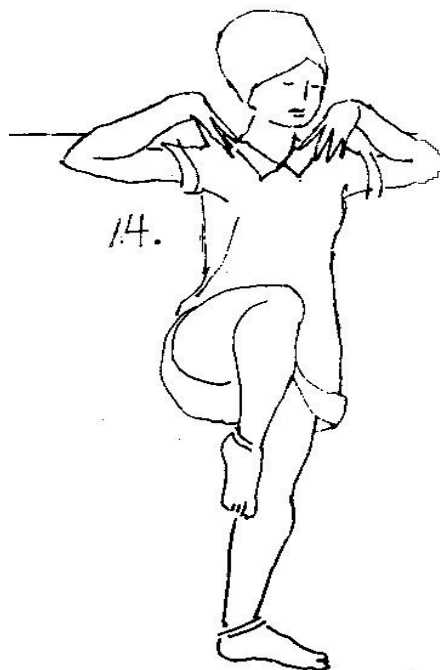
11. Leżąc na plecach złóż piety razem. Ułóż dłonie pod pośladkami i podnoś nogi do kąta prostego. Kontynuuj przez **2 - 3 minuty**.



12. Wejdź do Pozycji Kobry unosząc ręce nad ziemią na wysokości barków. Wyciągnij język i oddychaj przez usta przez **2 minuty**.



13. Podnieś się do pełnej Pozycji Kobry. Wyciągnij język na zewnątrz i oddychaj przez usta. **Po 3 minutach odpręż się.**



14. Wstań. Chwyć dłońmi za ramiona. Na zmianę podnoś kolana dotykając piersi. Kontynuuj przez **2 minuty**.

Komentarz: Począwszy od 1 maja 1977 i kontynuując w Poniedziałek, Środę i Czwartek w następnym tygodniu, Yogi Bhajan dawał instrukcje kriji dla zaawansowanych w Los Angeles, zestawów Kundalini Jogi dla stymulowania układu gruczołów i wzmacniania układu nerwowego. Tutaj przedstawiamy zestawy w takiej kolejności w jakiej były nauczane. Te zestawy okazały się dla nas błogosławieństwem, przygotowały nas na ciężkie czasy, które miały nadejść. Źródło: "Kundalini Maintenance Yoga Sets", www.pinklotus.com