

Krija Przebudzenie do Dziesięciu Ciał

W Kundalini Jodze 10 ciał to:

- 1 Ciało Duszy
- 2 Umysł Negatywny
- 3 Umysł Pozytywny
- 4 Umysł Neutralny
- 5 Ciało Fizyczne
- 6 Linia Łuku
- 7 Ciało Aury
- 8 Ciało Praniczne
- 9 Ciało Subtelne
- 10 Ciało Promienne

1. Pozycja Wyciągnięta.

Położ się na plecach. Podnieś głowę i nogi 10cm nad ziemię, ręce proste w łokciach z dłońmi skierowanymi do siebie by utworzyć pole energii nad Punktem Pępka. Obciągnij palce u stóp i skup wzrok na czubkach palców stóp. Oddychaj Oddechem Ognia. **Czas: 1-3 minut.**



2. Przyciągnij kolana blisko do klatki piersiowej,

obejmij i dociśnij kolana rękoma. Podnieś głowę i wsuń nos między kolana. Rozpocznij Oddech Ognia. **Czas: 1-3 minuty.**



3. Wymazywanie Ego.

Usiądź w Pozycji Łatwej lub Pozycji Celibatu.

Unieś ręce proste w łokciach do kąta 60 stopni (wg tarczy zegara 10 i 14). Zegnij palce dłoni i zamknij dłoń tak, że czubki palców dotykają tuż pod nasadą palców. Zamknij oczy i koncentruj się na przestrzeni nad głową. Rozpocznij Oddech Ognia. **Czas: 1-3 minuty.**



Byś zakończyć: Weź głęboki wydech i połącz kciuki nad głową.

Całkowity wydech i zastosuj Mulbhand.

Wdech i rozluźnij ręce.



4. Naciąganie Nerwu Życia z naprzemiennymi skłonami.



Usiądź, rozstaw nogi szeroko na podłodze, kolana proste. Weź wdech i unieś ręce nad głowę. Z wydechem skłóń do lewej nogi i chwyć za palce lewej stopy. Wdech, wróć do centrum ręce w górę. Z wydechem skłóń do prawej nogi i chwyć na palce prawej stopy. **Czas: 1-3 minuty.**

5. Naciąganie Nerwu Życia ze skłonem do podłogi.



Pozostań w tym samym ułożeniu nóg. Chwyć dłońmi za palce u stóp. Z wydechem obniż klatkę piersiową w kierunku podłogi (połóż czoło na podłodze). Z wdechem prostuj się do góry. Utrzymuj dłonie w jednym miejscu.

Czas: 1-3 minuty.

6. Wygięcia Kręgosłupa w Pozycji Łatwej.

Usiądź w Pozycji Łatwej ze skrzyżowanymi nogami. Chwyć obiema dłońmi za łydki z przodu ciała. Wdech: wygnij kręgosłup d przodu. Wydech: wygnij kręgosłup do tyłu zaokrąglając plecy. Utrzymuj głowę w jednej pozycji, ręce są dość wyprostowane, nie napinają się. **Czas: 1-3 minuty.**



7. Wygięcia Kręgosłupa w Pozycji Skały.

Usiądź na piętach. Dłonie ułóż na udach. Wdech: wygnij kręgosłup d przodu. Wydech: wygnij kręgosłup do tyłu zaokrąglając plecy. Koncentruj się na Punkcie Trzeciego Oka. **Czas: 1-3 minuty.**



8. Skręty Kręgosłupa.

Nadal siedząc na piętach, złap za barki, tak że kciuk jest z tyłu, a reszta palców z przodu. Wdech: skręt to lewej, wydech: skręt do prawej. Utrzymuj łokcie wysoko i równoległe do podłogi. **Czas: 1-3 minuty.**



9. Podnoszenie łokci.

Nadal siedząc na piętach, chwyć za barki tak jak w poprzednim ćwiczeniu. Wdech: podnieś łokcie wysoko tak, że wierzchy dłoni stykają się z głową. Wydech: wróć do pozycji początkowej, łokcie równoległe



do podłogi. Powtarzaj z oddechem. Czas: **1-3 minuty**.

10. Pompowanie ramion.

Siedząc w Pozycji Skały zapleć palce dłoni w Zamek Wenus.

Wdech: wyciągnij ręce proste do góry i ponad głowę.

Wydech: przenieś ręce z powrotem w dół.

Czas: **1-3 minuty**.



11. Naprzemiennie podnoszenie barków.

Usiądź w Pozycji Łatwej, dłonie odpoczywają na kolanach.

Wdech: unieś lewy bark do góry.

Wydech: unieś prawy bark do góry jednocześnie opuszczając lewy bark. Czas: **1 minuta**.

Następnie odwróć kolejność. Wdech: prawy bark do góry.

Wydech: lewy bark do góry jednocześnie opuszczając prawy bark. Czas: **1 minuta**.



12. Podnoszenie Barków.

Wdech: oba barki do góry.

Wydech: opuść barki w dół. Czas: **1 minuta**.



13. Skręty szyi.

Pozostań w Pozycji Łatwej z dłońmi na kolanach.

Wdech: skręć szyję i obróć głowę w lewo.

Wydech: skręć szyję i obróć głowę w prawo, jakbyś kręcił głową w geście „nie”. 1 minuta.

Zmień kolejność. Wdech: skręć do prawej.

Wydech: skręć to lewej. 1 minuta.

By zakończyć: Weź głęboki wdech, skoncentruj się w Punkcie Trzeciego Oka, utrzymaj. Następnie spokojny wydech.



14. Pozycja Żabki.

Ukucnij tak, że pośladki dotykają pięt.

Pięty stykają się i są ponad ziemią przez całe ćwiczenie.

Ułóż opuszki palców przed sobą, głowa skierowana do przodu.

Wdech: Wyprostuj nogi i wyciągnij biodra do góry, palce dłoni zostają na ziemi.

Wydech: wróć do pozycji wyjściowej.

Silne wdechy i wydechy. Kontynuuj ten cykl 26 lub 54 razy.



15. Relaks.

Położ się i całkowicie odpręż się. Czas: 5 minut.

Uwaga: Jeżeli kończysz swoją praktykę jogi na kriji czas relaksu: 10 min.

Następnie wróć do Pozycji Łatwej do Medytacji Laya Yoga, medytacji zalecanej po praktyce tych ćwiczeń.

16. Medytacja Laya Yogi.

Komentarz:

Ten dźwięk ma przypisany „wir”. Jest to rytm 3 i 1/2 cyklu. Kiedy wibrujesz, wyobrażaj sobie energię i dźwięk podnoszący się do góry wokół rdzenia kręgowego jako prawoskrętną spiralę. Zaczynij u podstawy kręgosłupa, kiedy inicjujesz energię z pępka. Zakończ skupiając się nad głową ku Kosmosowi na HAY GUROO.

Instrukcja:

Usiądź w Pozycji Łatwej, z lekkim jalandhar bandh.

Oczy: Skupiaj się na punkcie między brwiami.

Mudra: Złóż dłonie razem w Pozycji Modlitewnej w centrum klatki piersiowej, lub w Gyan Mudra z nadgarstkami na kolanach.

Mantra i wizualizacja:

EK ONG KAAR (-UH)	Jeden Stwórca Stworzenia
SAA TAA NAA MAA (-UH)	Prawdziwa Tożsamość
SIREE WHAA (-UH) HAY GU-ROO	Wielka Nieopisywalna Mądrość

Ta mantra jest bardzo precyzyjna. Na EK wciągnij pępek do środka. Na każde „UH” mocno podnoś przeponę do góry. Dźwięk „UH” jest bardziej rezultatem mocnego ruchu przepony niż specjalnie wymawianą projekcją dźwięku. Na HAY GUROO rozluźnij pępek i brzuch.

Czas: 11-31 minut.