

Kurs Prosperity 2022: Medytacja 40 dniowa

Gyan Chakra Krija

Gyan Chakra Krija przyciąga obfitość i powodzenie, dlatego że otwiera serce. Szczególnie ruch rąk stymuluje promienność Linii Łuku, rozwija wspaniałą ochronę twojej aury, a także wzmacnia system nerwowy. Ta krija również reguluje Twoją siłę życiową tak, że możesz przechodzić przez trudne lub intensywne sytuacje z gracją i kreatywnością. Obfitość jest przyciągana jak magnes.

Jogi Bhajan opowiedział historię o Gyan Chakra Kriji i jaki miała ona wpływ na pewną społeczność w Indiach ok 2000 lat temu. Ówczesny nauczyciel, Rishi Anand, dzięki swej intuicji przewidział dramatyczną zmianę pogody, który wywoła klęskę żywieniową, która spowodzi dużo trudności i śmierć na lokalną ludność. Tak więc, Rishi Anand polecił swoim studentom by praktykowali tę kriję codziennie przez 3 lata.

Po trzech latach, klęska rzeczywiście nawiedziła ziemię. Jednak wspaniała promienność tych mnichów przyciągnęła dużo sposobności i obfitości, ich spichlerze były pełne. Otworzyli darmową, otwartą kuchnię i wykarmili ludzi w potrzebie w czasie klęski.

Przez ponad 30 lat Jogi Bhajan opowiadał nadchodzących przemianach i wyzwaniach, których doświadczymy w czasach adaptacji i przechodzenia do Ery Wodnika. Kundalini Joga jest obfita w technologię jogiczną i jogiczny styl życia, który wspiera nas w zrównoważeniu ciała, umysłu i ducha.

INSTRUKCJA

Pozycja: Pozycja łatwa. Ważne jest, aby utrzymać prosty kręgosłup.

Mudra: Dłonie są złożone w Gyan mudra (czubek kciuka styka się z czubkiem palca wskazującego). Pozostałe trzy palce utrzymuj proste i złączone razem. Wyciągnij ręce nad głowę. Stwórz stały rytm: Rozpocznij zataczać duże koła, naprzemiennie lewą i prawą ręką. Lewa ręka zatacza duże koła w lewą stronę, do tyłu poza ciało. Kiedy lewa ręka jest wyciągnięta daleko w bok, prawa ręka przechodzi nad głowę. Kiedy prawa ręka wyciąga się do prawej strony, lewa ręka przechodzi nad głowę. W ten sposób ręce nigdy się nie zderzają. Utrzymuj cyrkulację rąk i poruszaj się z siłą w rytmie mantry, jeden obrót na sekundę.

Mantra: Sat Naam Sat Naam Wahe Guruu Wahe Guruu

Czantuj matkę wyraźnie i z mocą z Punktu Pępka do nagrania „Sat Nam Wahe Guru” Indian Version 2

Czas: 11 minut, przez ostatnie 30 sekund poruszaj się jak najszybciej to możliwe.

By zakończyć: Weź Wdech, wyprostuj ręce do góry, przyciśnij uszy i wyciągnij kręgosłup tak mocno jak to tylko możliwe. Utrzymaj przez 10 sekund, wydech. **Powtórz jeszcze 2 razy.**

Podczas ostatniego wydechu wyciągnij się i skręć ciało 7 razy w prawo i 7 razy w lewo, następnie wróć do centrum. Wydech relaks.