

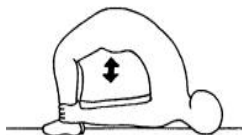
1. KRIYA NA DOŚWIADCZENIE SWOJEJ SIŁY

1. Złap się za kostki i utwórz kołyskę, kołysz się w rytmie:

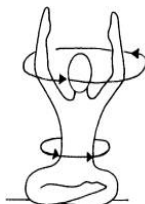
Har, Har, Har, Har Gobinde
Har, Har, Har, Har Mukande
Har, Har, Har, Har Udaare
Har, Har, Har, Har Apaare
Har, Har, Har, Har Hariang
Har, Har, Har, Har Kariang
Har, Har, Har, Har Nirnaame
Har, Har, Har, Har Akaame
Przez 6 min



2. Przejdź do leżenia na plecach, złap się za kostki i utwórz pozycję koła. Stopy oparte na podłożu, unos i opuszczaj miednicę. Chantuj HAR gdy unosisz miednicę i HAR gdy ją opuszczasz. Poruszaj się szybko. 2 min



3. W pozycji łatwej unieś wyprostowane ręce nad głowę Obracaj tułowiem z podstawy kręgosłupa w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara. Oczy zamknięte poruszaj się jakbyś był(a) w ekstazie. Czantuj Ardas Bhaee (Yogi Bhajan używał nagrania z Healing Sounds of the Ancients #5) 4 min.



4. Wstań, ręce nadal wyprostowane nad głowę. Oczy zamknięte, tańcz do melodii Ardas Bhaee przez 1,5 min.



Kontynuuj taniec, ale za każdym razem, gdy usłyszysz „ „Sachee Sahee „ pochyl się do przodu i dotknij rękoma podłogi, następnie kontynuuj taniec , 2 min.



5. Biegnij w miejscu jak najszybciej potrafisz. Poruszaj rękoma w trakcie biegu. 2,5 min
6. Powtórz ćwiczenie numer 1 przez 2,5 min.
7. Powtórz ćwiczenie numer 2 przez 30 sekund.

8. Usiądź w pozycji łatwej, ręce oparte na kolanach, Obracaj tułowiem w stronę przeciwną do wskazówek zegara, 30 sekund



9. Ułóż się w pozycji dziecka i śpij przez 7 min.



Komentarz: W życiu najlepiej jest po prostu być. Niech duch, dusza i jaźń promieniają jak słońce (Yogi Bhajan)