

Kundalini Joga

Krija: Wewnętrzna witalność i wytrzymałość

z podręcznika: *Physical Wisdom, KRI*

1. Równoważ się opierając się na palcach dłoni i stóp. Kolana są wyprostowane, ale nie zablokowane. Gwałtownie poruszaj biodrami na boki, tak jak zwierzę macha ogonem. 3 minuty.



2. Usiądź w Pozycji Łatwej. Odchyl się do tyłu pod kątem 60 stopni. Chwyć się za łokcie obejmując tułów, utrzymując pozycję na poziomie przepony. Utrzymuj szyję prostą, przyciągnij podbródek do obojczyków. W tej pozycji zataczaj koła ramionami do przodu. 3 minuty.



3. Pozycja Dziecka. Zapleć dłonie za plecami, podnieś ręce do pozycji Joga Mudra. 3 minuty.



4. Zapleć nogi w Pozycję Lotosu i odchyl się do tyłu. Oprzyj się na łokciach. 3 minuty.



5. Rozprostuj przed sobą nogi, chwyć dłońmi za duże palce u stóp. Przyciągnij głowę do kolan i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ten ruch gwałtownie - tylko 11 powtórzeń. Oddychaj normalnie, nie wykonuj Oddechu Ognia.



6. Pozycja Łatwa, dłonie Pozycji Modlitewnej w centrum klatki piersiowej. Skup wzrok na czubku nosa. Podbródek przyciągnij do obojczyków, otwórz klatkę piersiową, utrzymuj tył szyi prosty. Weź wdech, zatrzymaj na wdechu i pompuj Punktem Pępka wyobrażając sobie 30 trylionów światełek w tobie i wokół ciebie. Kontynuuj 3 minuty.



By zakończyć:

Weź głęboki wdech, i na zatrzymanym wdechu napnij każdy mięsień twojego ciała.

Zatrzymaj oddech na 10 sekund po czym zrób gwałtowny wydech przez usta, tak jak Oddech Armatni.

Powtórz tę sekwencję jeszcze 2 razy.