

Kobiety I system sensoryczny: zestaw dla kobiet na Zadowolenie i Szczęście

Kobiety są tak naprawdę kombinacją cząsteczek żyjących dzięki ciału pranicznemu (energii siły życiowej). Nasza kreatywność płynie z naszego systemu sensorycznego. Za pomocą tego systemu sensorycznego płynie niesamowita energia, a to jest to, co wzrusza serca innych.

Zestaw dla Kobiet na Zadowolenie i Szczęście

Nauczane przez Yogi Bhajana, 29 czerwca 1984



1. Usiądź z nogami wyciągniętymi prosto do przodu. Skłoń się do przodu z dolnej części kręgosłupa i chwycić duże palce. Trzymając nogi, szyję i kręgosłup prosto, unieś obie nogi wysoko. Utrzymaj pozycję przez 3-11 minut. Długi, głęboki oddech.



2. Stój, z palcami dłoni splecionymi i umieścić je na czubku głowy. Unieś lewą nogę tak, że lewe udo jest równoległe do podłogi przed tobą. Zegnij lewe kolano, tak aby stopa była dociągnięta z powrotem do twojej prawej nogi. Oddychaj długo i głęboko przez 3 - 12,5 minuty. Zmień i stań na lewej nodze przez 3 - 12,5 minuty. Następnie wróć do stania na prawej nodze przez 3 - 12,5 minuty.



3. Stój ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Zrób skłon od pasa umieszczając ręce na stopach. Odchyl głowę do tyłu do góry do pozycji krowy. Oczy pozostają otwarte. (Jeśli poczujesz zawroty głowy, przerwij). To ćwiczenie równoważy krążenie. Oddychaj normalnie przez 1,5 minuty. Następnie, w tej samej pozycji, rozpocznij silne pompowanie obszaru pępka przez 1 minutę.



4. Usiądź na piętach. Zapleć palce na plecach i wyciągnij ramiona do tyłu, otwierając klatkę piersiową i skłoń się do przodu. Umieść swoje czoło na ziemi z ramionami wyciągniętymi do 90 stopni z tyłu pleców. Oddychaj normalnie przez 4 minuty.

Nauki Yogi Bjahana (© The Teachings of Yogi Bhajan)

Opublikowane w Aquarian Times, wiosna 2003 [Published in Aquarian Times, Spring 2003]

Biblioteka Nauk Kundalini Jogi