

## 2016: Czwarta Sutra Ery Wodnika

### *Rozumiejąc bez współczucia, nie zrozumiesz tych czasów*

#### **Kundalini Joga: Krija dla miłości do samego siebie**

*Kriya for Self-love ze zbioru Samopoznanie, KRI Harijot Kaur*

*“Miłość nie rządzi tobą. To co tobą rządzi to strach, fenomenalny strach  
Poprzez tę kriję, możesz wezwać miłość i zredukować strach.”*

*Yogi Bhajan*

#### **Część 1**

**Pozycja:** Pozycja Łatwa, kręgosłup wyprostowany, prawą dłoń utrzymuj 10 cm nad głową. Prawa dłoń jest skierowana do dołu, błogosławisz siebie. Samo-błogosławieństwo koryguje aurę. Lewą rękę zegnij w łokciu, ramię jest blisko żeber. Przedramię skierowane jest do góry, a lewa dłoń jest skierowana do przodu, błogosławisz świat.

**Oczy:** Oczy są zamknięte, koncentruj się na punkcie księżycowym po środku podbródka.

**Oddech:** Długi, powolny, głęboki oddech. Poczuj uczucie dla siebie. Spróbuj osiągnąć Oddech Minutowy: Wdech 20 sekund, Wstrzymaj Oddech na 20 sekund, Wydech 20 sekund.

**Czas:** 11 minut.  
Zrób wdech i powoli i bez zatrzymywania przejdź do 2 części ćwiczenia.



*“Jeżeli nie możesz pobłogosławić siebie  
wtedy nikt nie będzie mógł pobłogosławić ciebie”.*

*To ćwiczenie nazywa się Odwrócona Adi Shakti Krija. W tej praktyce mentalnie i hipnotycznie błogosławisz siebie. To samo-błogosławieństwo jest po to by wpłynąć i skorygować pole magnetyczne. To ćwiczenie będzie boleć jeżeli masz w sobie dużo gniewu. Samo-pomoc jest bardzo trudna dla tych, którzy są gniewni. Po 5 minutach ćwiczenie może wywołać ból jeżeli twoja dieta jest niewłaściwa. Smak w ustach zmieni się jeżeli będziesz oddychał poprawnie.*

## 2016: Czwarta Sutra Ery Wodnika

*Rozumiejąc bez współczucia, nie zrozumiesz tych czasów*

### Część 2

To ćwiczenie wzmocni wszystko pomiędzy szyją a pępkiem. Da siłę sercu i otworzy centrum serca.

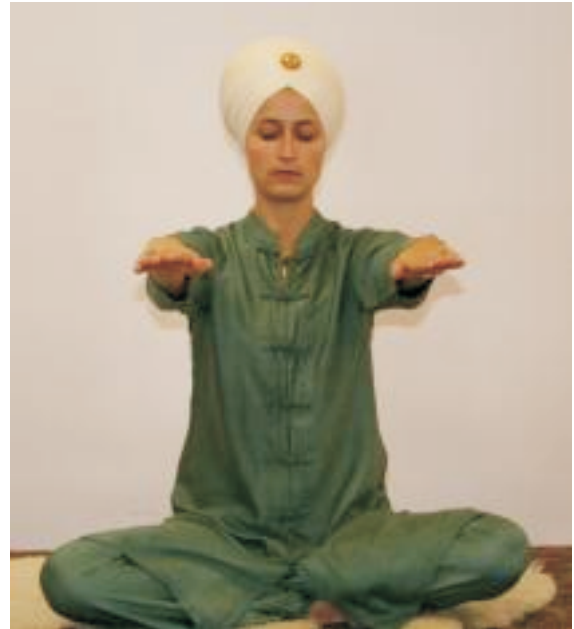
**Pozycja:** Wyciągnij ręce proste w łokciach do przodu, równoległe do podłogi, dłonie zwrócone ku ziemi. Wyciągnij się maksymalnie.

**Oczy:** Oczy są zamknięte, koncentruj się na punkcie księżycowym pośrodku podbródka.

**Oddech:** Długi, powolny, głęboki oddech.

**Czas:** 3 minuty.

Weź głęboki wdech, po czym powoli i bez zatrzymywania przejdź do 3 części.



### Część 3

**Pozycja:** Wyciągnij ręce do góry, dłonie skierowane do przodu. Nie zginaj rąk w łokciach.

**Oczy:** Oczy są zamknięte, koncentruj się na punkcie księżycowym pośrodku podbródka.

**Oddech:** Długi, powolny, głęboki oddech.

**Czas:** 3 minuty.

**By zakończyć:** Weź wdech i zatrzymaj na 10 sekund. Wyciągaj całe ciało do góry, napnij wszystkie mięśnie. Wydech. Powtórz sekwencję jeszcze 2 razy.

