

5. Kundalini Lotus: Trzymając się za duże palce stóp (jeśli to niemożliwe, za kostki lub dolne części łydek), rozciągnij nogi w górę, rozsuwając na boki, utrzymując równowagę na pośladkach. Proste ramiona, nogi i plecy. Utrzymaj tę pozycję z Oddechem Ognia przez 3 minuty. Zrób głęboki wdech, na wdechu ciągnij energię w górę kręgosłupa. Wydech i zrelaksuj się.



6. Siedząc na lewej pięcie, umieść prawą stopę na lewym udzie, jego górnej części. Połóż lewą dłoń na prawej i umieść je poniżej pępka, podnieś przeponę i monotonicznie śpiewaj Ong So Hung utrzymując uwagę na czakrze serca. Kontynuuj przez 5 minut.



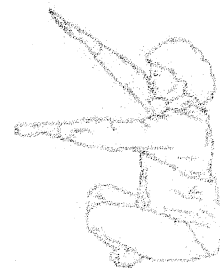
7. Siedząc w Pozycji Łatwej, rozłóż ramiona na boki, równoległe do podłogi, z dłońmi skierowanymi w górę. Uwagę skup na dłoniach, energia emanuje z lewej dłoni do prawej tworząc energetyczny łuk przechodzący ponad głową i z lewej dłoni przez ramiona i barki do prawej dłoni. Kontynuuj z Oddechem Ognia przez 3 minuty. Wdech, oddech zatrzymany przez kilka sekund, wydech i całkowicie się zrelaksuj.



8. Siedząc w Pozycji Łatwej, umieść splecione dłonie z tyłu szyi. Podczas wydechu schylaj czoło do podłogi, w umyśle powtarzając Sat. Podczas wdechu podnoś głowę do góry, w umyśle powtarzając Naam. Kontynuuj przez 3 minuty.



9. Siedząc w Pozycji Łatwej, wyciągnij ramiona do przodu równoległe do podłogi, z dłońmi skierowanymi ku dołowi. Naprzemiennie unosz ramiona w górę do 60 stopni i spowrotem do pozycji horyzontalnej, wdychając podczas gdy ramię unosi się do góry i wydychając kiedy wraca do pozycji horyzontalnej prawie tak szybko jak Oddech Ognia. Kontynuuj przez 3 minuty.



Wdech, ręce uniesione na wysokość Trzeciego Oka (szóstej czakry), energia emanuje z tej czakry na zewnątrz ku nieskończoności, wydech i zrelaksuj się.

10. Pozycja Shakti:

a. Siedząc w Pozycji Łatwej, spleć palce i podnieś ręce w górę 10 cm ponad głowę dłońmi skierowanymi ku dołowi. Oczy zamknięte, zwrócone w górę ku czakrze



korony. Oddychaj Oddechem Ognia i kieruj energię aby emanowała poprzez czubek głowy. Kontynuuj przez 3 minuty.



b. W tej samej pozycji, dłonie złożone razem, palce splecione, wskazujące palce wysunięte w górę, kciuki skrzyżowane. Oczy zamknięte, zwrócone ku czakrze korony, oddychaj wolno i głęboko przez 3 minuty.



c. Ręce nadal w pozycji ponad głową, palce stykają się ze sobą opuszkami, dłonie osobno tworząc formę namiotu. Oczy zamknięte, zwrócone ku czakrze korony oddychaj Oddechem Ognia przez 3 minuty. Wdech, wstrzymaj oddech i skieruj energię do góry na zewnątrz, poprzez czubek głowy. Wydech i

zrelaksuj się.



11. Siedząc w Pozycji Łatwej, rozluźnij ramiona; zegnij w łokciach, kierując przedramiona w górę, dłonie płaskie i skierowane do przodu. Wizualizuj zieloną energię i monotennie śpiewaj mantrę *Hari Hari Hari Har*

z czakry serca, lekko wciągając pępowinę z każdym słowem. Wyraźnie wibruje język o podniebienie przy dźwięku „r”. Kontynuuj przez 11 minut. Głęboki wdech, wydech i powoli

przenieś ręce na kolana w pozycji Gyan Mudra. Medytuj nad wszystkimi otrzymanymi darami. Poczuj wdzięczność. Poczuj swą wartość. Poczuj zraszającą cię fontannę nieskończonej energii. Zaakceptuj i pokochaj się bezgranicznie i bezwarunkowo. Pokochaj swój oddech. Pokochaj świat znany i ten nieznan. „Im bardziej się otworzę, tym większą mam zdolność przyciągania tego co moja Dusza pragnie doświadczyć w tej inkarnacji”.

