

OCZYSZCZANIE JELIT

3 czerwca, 1986

Przed ćwiczeniem przygotuj sobie 350ml soku ze śliwek

1. Siedząc w Pozycji Łatwej, złoż dłonie w Pozycji Modlitewnej (kciuki są zaplecione) z prawej strony ciała, z mudrą umieszczoną przed prawym barkiem.

Utrzymując ręce unieruchomione w tej pozycji po prawej stronie tułowia, zacznij skręcać się wokół osi kręgosłupa w lewo i w prawo ruszając się z podstawy. Z wystawionym językiem wykonuj Oddech Ognia przez otwarte usta. 8 minut.

2. Nadal w Pozycji Łatwej, ramiona tworzą łuk nad głową, zapleć palce by złączyć dłonie i wychylaj się na lewo i prawo tak daleko, jak możesz. 5 minut

3. Rozłóż ramiona poziomo na boki pod wygodnym kątem 60 stopni do ciała. Nadgarstki powinny być bardzo luźne a dłonie bardzo luźne i ciężkie. Zacznij potrząsać ramionami tak, by dłonie podskakiwały w górę i w dół wraz ze wstrząsami ramion. 3 minuty.

4. Zwiń dłonie w pięści i naprzemiennie uderzaj nimi w pachwiny nóg. Jest tam wgłębienie, gdzie pięść się zmieści. Wykonuj Oddech Ognia przez otwarte usta z wystawionym językiem. 3 minuty.

5. Siedząc ze skrzyżowanymi ramionami, dłonie spoczywają na przeciwnych ramionach, zacznij unosić przedramiona z łokci tak, by klepać dłońmi o górne części ramion. Ruch jest szybki i a uderzenia mocne. 5 minut.



*Inne pokarmy działające leczniczo na jelita:
pieczone jabłka, banany,
papaja, mango, otręby, kokos
oraz skórki daktyli.*



6

6. Dłonie na kolanach w Pozycji Łatwej. Rób wygięcia kręgosłupa tak szybko jak możesz. 1 minuta.



7

7. Ramiona rozłożone prosto na boki, unosz szybko nad głowę krzyżując przed twarzą, ramiona całkowicie wyprostowane, nie zginają się w łokciach. Ruch ten powinien być bardzo szybki. 2 minuty. Wdech i wyciągnij ramiona na boki. Wydech. Wdech, wstrzymaj oddech i pompuj pępkiem przez 6 sekund. Wdech i powtórz jeden raz. Odpręż się i wypij sok śliwkowy.



8

8. Siedząc w Pozycji Łatwej zamaszycie przenieś ramiona w górę i w prawo, skrecając przy tym tułów, zatrzymaj się w tej pozycji na 1 sekundę. Potem skreć się w lewo tnąc ramionami w lewo i na dół i zatrzymaj się na 1 sekundę. Kontynuuj tak przez 1 minutę.



9

9. Skrzyżuj ramiona na piersi opierając dłonie na przeciwległych ramionach, i wejdź w powolny rytm pompowania pępkiem w takt nagrania MSS Livtar Singh'a „I Am Thine in Mine Myself.” Medytuj bezgłośnie pompując pępkiem przez 5 minut a potem ze śpiewem wraz z nagraniem jeszcze przez 3 minuty.



10

10. Wejdź w Pozycję Dziecka. Medytuj do nagrania Mul Mantry w wyk. Jasbir Kaur (Yogi Bhadźan grał na gongu wraz z tym nagraniem). Po 9 minutach powoli i stopniowo podnieś się. Wyprostuj nogi przed sobą, skłoń się w przód i chwyć za duże palce stóp. Zrób tak 3 razy. Roluj barki do przodu. Zrelaksuj się.