



1. Pozycja Krzesła z Oddechem Ognia.
Rozpocznij w pozycji stojącej.
Stopy ułóż na szerokość bioder.
Zrób przysiad tak, że uda są równoległe do podłogi.
Dłonie zapleć za kostkami i połóż płasko na wierzchu stóp.
Miej pewność, że utrzymujesz plecy proste, podnoś tylko głowę i patrz przed siebie.
5 minut.



1.

2. Sat Krija. Usiądź na piętach i wyciągnij proste ramiona nad głowę, tak że łokcie przyciskają uszy. Zapleć palce, oprócz palców wskazujących, które wskazują prosto w górę.
Zacznij czantować **Sat Naam** zdecydowanie w równym rytmie około 8 powtórzeń na 10 sekund. Czantuj dźwięk **Sat** z Punktu Pępka i Splotu Słonecznego, podciągaj Pępek do góry i do wewnątrz w stronę kręgosłupa. Na **Naam** zrelaksuj brzuch.
Kontynuuj bardzo mocno.
By zakończyć, weź wdech i zaciśnij ciasno mięśnie od pośladków, poprzez całe plecy, aż do ramion.
5 minut.



3a.

2.

3. Usiądź w pozycji Skały, ręce spoczywają na udach.
a) Rozpocznij **Sitali Pranayam**, wdychając powietrze małymi łykami przez skręcony język (Rys.3a), do momentu aż całe płuca napełnią się powietrzem.
b) Rotacje bioder w kółko.
Zatrzymaj oddech i rotuj w lewą stronę przez 1/2 czasu zatrzymanego oddechu.
Następnie zatrzymaj się i zacznij rotować w prawo przez drugą połowę czasu zatrzymanego oddechu.
Powtórz 3 razy.



3b.



4. Pozycja Zwycięstwa, ze stopami oderwanymi od ziemi pod kątem 60st. i łowiem podniesionym pod kątem 60st. względem podłogi.

a) Wdech. Ruch podobny do brzusków, opuść łów i nogi do kąta 45st.

b) Wydech i wracasz spowrotem do kąta 60st.

5 minut.

*Jeżeli ćwiczenie wykonywane jest poprawnie,
odpowiada ono 8 godzinom ćwiczeń.*



5. Połóż się na plecach, skieruj dłonie do Punktu Pępka.

Lewa dłoń jest bliżej ciała, prawa dłoń nad lewą.

Ręce są w odległości 5cm od ciała. Rotuj dłońmi wokół siebie w kierunku ruchu wskazówek zegara, zachowując odstęp 5cm między dłońmi i utrzymując dłonie nad Punktem Pępka. Długi głęboki oddech.

3 minuty.



6. Pozostań na plecach. Podnieś ręce pod kątem prostym, wprost nad sobą. Zaciśnij dłonie w pięść z wielkim napięciem i przyciągaj je do klatki piersiowej. Rozluźnij i powtórz jeszcze 2 razy.



7. Leżąc na plecach połóż lewą dłoń na sercu, a prawą dłoń połóż na lewej. Długi głęboki oddech.

Szepcz: **Hum Dum Hari Har Hari Har Hum Dum.**

To jest medytacja celestialnych aniołów.

Bóg jest moim oddechem. Oddech jest moim Bogiem.

5 minut.





8. Usiądź w Pozycji Skały.

Dłonie splecione w Niedźwiedzią Łapę.

Zaczepek dłońmi o siebie na wysokości serca, tworząc uścisk. Utrzymuj rozciąganie rąk z punktu serca. Poruszaj łokciami w górę i w dół, szybkie tempo.

11 minut.



9. Pozostań siedząc na piętach, dłonie spoczywają na udach. Zaczynij wdychać wraz z obrotem głowy w lewo, i wydychać kiedy głowa obraca się w prawo. **3 minuty.**



10. Pozycja Łatwa. Przyciągnij dłonie do twarzy.

Kciuki wciskaj w skronie, palce oddalone 5cm od twarzy.

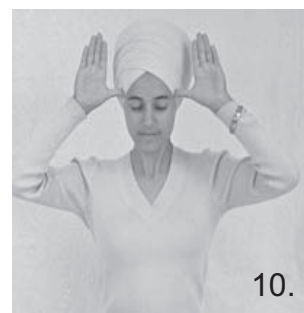
Zroluj oczy na Punkt Trzeciego Oka, tworząc napięcie.

Zaczynij czantować:

Har Wahe Guru Har Sat Nam

Ta mantra pozwala tobie nie odczuwać bólu podczas śmierci.

5 minut.



11. Przygotuj się do siedzenia na piętach, ale pozwól twoim biodrom spocząć pomiędzy piętami, dotykając ziemi. Zrelaksuj się na plecach, ręce leżą po bokach. Wykonuj tę pozycję jak najdłużej, jednak nie tak długo by jakakolwiek część twojego ciała zasnęła.



12. Zrelaksuj się na plecach **11-62 minut.**

Komentarz:

Musisz stymulować swój Punkt Pępka raz dziennie. Jeżeli robisz Oddech Ognia, oczyści on twoje płuca, uczyni jest silnymi, będziesz głęboko oddychał cały dzień, będziesz miał dobry poziom tlenu we krwi, i będziesz zdrowy przez długi czas.

Jeżeli będziesz to robił 5-15 minut każdego dnia, będzie to najlepszy sposób by utrzymać oczyszczoną krew. Jest to bezpośredni system oczyszczania krwi.