

KRJA NA MULADHARĘ

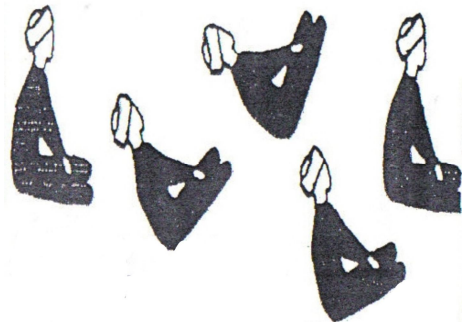
1. Usiądź w Pozycji Łatwej. Dłonie są w Gjan Mudrze, spoczywają na kolanach, ramiona są rozluźnione. Podczas całego tego ćwiczenia skupiaj się mentalnie na podstawie kręgosłupa. Jesteś teraz w pozycji i przez pięć minut kontynuuj z Oddechem Ognia. Po upływie pięciu minut weź wdech, zrób wydech i zastosuj Mulbandh.



Kontynuuj przez pięć minut.

2. Dalej siedź w Pozycji Łatwej z dłońmi w Gjan Mudrze spoczywającymi na kolanach, ramiona rozluźnione, kręgosłup wyprostowany. Przez całe to ćwiczenie podciągaj Mulbandh. Punktem skupienia jest podstawa kręgosłupa, Oddech jest długi i głęboki. Gdy wdychasz, mentalnie (i cicho) śpiewaj SAT, przy wydechu mentalnie (i cicho) śpiewaj NAAM. Kontynuuj przez pięć minut.

3. Nadal siedząc w Pozycji Łatwej, chwyć dłońmi za golenie i przetocz się w tył i w przód czterdzieści razy na pierwszym i trzecim kręgu.



4. Wejść w Pozycję Kruka (Przysiad ze stopami płasko na podłożu

lekko rozchylonymi na zewnątrz, rozstawionymi mniej więcej na szerokość barków. Trzymaj prosto kręgosłup.) Ramiona opierają się na kolanach. Jesteś teraz w pozycji. Oddech Ognia. Kontynuuj przez 1-3 minuty.

5. Wejść w Pozycję Dziecka, (zaczynaj to ćwiczenie siadając na piętach, punkt brwi kładąc na podłożu), teraz unieś pośladki wysoko do góry unosząc je z pięt. Dłonie są dla równowagi ułożone koło uszu, zwrócone w dół, bardziej zaawansowani uczniowie mogą zapleść dłonie w mudrę Zamknięcie Wenus, opierając je na plecach w pobliżu podstawy kręgosłupa. Jesteś teraz w pozycji do rozpoczęcia ćwiczenia. Zaczynaj podciągając i wypychając mięsień odbytu. Obok uwolnienia gazu, pobudzasz także apanę. Kontynuuj przez 1-3 minuty.



6. Jazda Wielbłądem. Usiądź na piętach w Pozycji Skąły. Wyginaj kręgosłup w przód i w tył. Wdech gdy wypychasz kręgosłup łukiem do przodu, wydech gdy ściągasz kręgosłup do tyłu. Kontynuuj z normalnym



oddechem przez 1-3 minuty.