

# Kundalini Joga wg Jogi Bhajna

## Krija: Radość serca (Heart's Delight)

z *Transitions to a Heart-Centered World*, notaki autorstwa Guru Rattana

1. Pozycja łatwa. Ręce złożone razem w mudrze modlitewnej w Ośrodku Serca. Długi, głęboki oddech, koncentruj się na biciu serca. 3 minuty.



2. Platforma na łokciach. Ciało tworzy idealnie prostą linię. Długi, głęboki oddech przez 3 minuty.



3. Rotacja mostka. Poruszaj tylko klatką piersiową. najpierw do góry kilka razy. Następnie obracaj mostek w lewo i prawo kilka razy. 1,5 minuty.



4. Niedźwiedzia łapa na wysokości Serca. Na wdechu rozciągaj z największą mocą ręce na zewnątrz. Na wydechu podciągnij *Mulband* i ponownie rozciągaj ręce. Powtórz całą sekwencję 4 razy.



5. Obie dłonie w *Gjan Mudra*. (kciuk i palec wskazujący stykają się, reszta palców pozostaje wyprostowana) Podnieś lewą rękę do kąta 60st., prawą rękę opuść do kąta 30st., tak że obie ręce tworzą prostą, przekątną linię. Podciągnij *Mulband*. Skieruj wzrok w jeden punkt, oczy pozostają otwarte, uwaga skoncentrowana na punkcie, bez mrugania. Utrzymaj pozycję z długim, głębokim oddechem przez 5 minut.



6. Połóż lewą dłoń na środku pleców, prawą dłoń połóż na Sercu. Odczuwaj przepływ energii. Oddychaj długim, głębokim oddechem przez 5 minut. Medytuj.

