

# Kundalini Joga wg przekazu Yogi Bhajana

## **Zestaw oczyszczający dla początkujących**

### *Beginner's cleansing set, Sadhna Guidness, 2nd ed.*

---

1. Leżąc na plecach, załóż rękę za szyję w zamku wenus (pod włosami, jeżeli rozpuszczone).  
Rozpocznij oddech ognia przez 1,5min, wdech i zatrzymaj na 20s.  
Powtórz sekwencję oddechu ognia, wdech i zatrzymaj na 30s.  
Relaksuj się i oddychaj. Głęboki wdech, podnieś obie nogi 15cm nad ziemię. Utrzymaj 15s. Wydech, wdech, relaks.  
*To ćwiczenie stymuluje energię punktu pępka i cyrkulację krwi do płuc.*



2. W tej samej pozycji rozłóż szeroko nogi.  
Rozpocznij oddech ognia przez 1min.  
Wdech, podnieś nogi 40cm nad ziemię i utrzymaj przez 5s.  
Relaks, nogi na podłogę.  
Powtórz całą sekwencję z oddechem ognia 3 razy x 1min.  
Rozpocznij ponownie oddech ognia 1min.  
Wdech podnieś nogi na wysokość 15cm. Utrzymaj jak najdłużej.

*To ćwiczenie stymuluje kanały energetyczne związane z kreatywnością (zlokalizowane w górnej części ud).*

