

# Kundalini Yoga wg Yogi Bhajana

## Kriya: **Otwieranie Serca ( Heart Opener)**

11.04.1984r.

**1a.** Pozycja kobry. Podnoś i opuszczaj brodę do piersi. 16 razy.

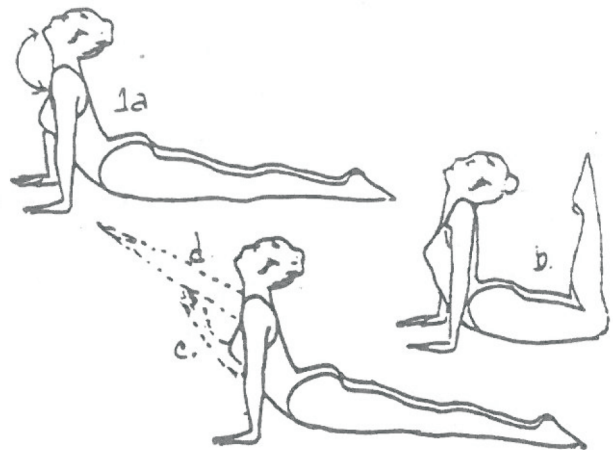
**1b.** Przybliź stopy tak blisko głowy jak to możliwe, utrzymuj pozycję z **Oddechem Ognia**. 2-3min.

**1c.** Pozycja kobry, podnoś i opuszczaj ręce na zmianę do poziomu piersi. Wdech - ręka do góry, wydech - ręka w dół. 2-3 min.

**1d.** To samo ćwiczenie co "1c", ale teraz podnoś wyprostowane ręce jak najwyżej.

Wdech - ręka do góry,  
wydech - ręka w dół.

2-3min.



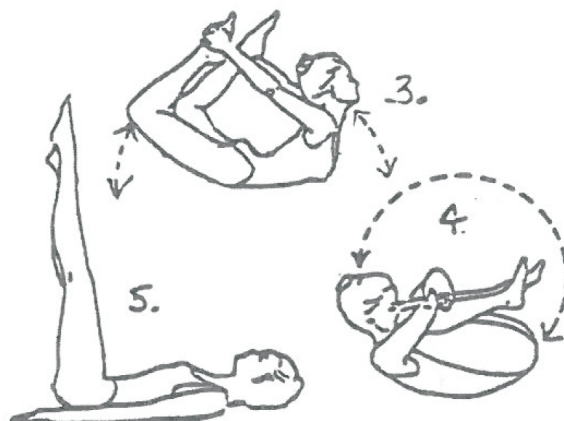
**2.** Połóż się na brzuchu, zapleć dłonie za plecami, podnieś przód ciała i ręce jak najwyżej. Utrzymaj pozycję z **Oddechem Ognia**. 2-3 min.

**3.** Pozycja łuku. Chwyć za kostki i turlaj się do przodu i do tyłu przez 2-3min.

**4.** Leżąc na plecach, przybliź kolana do piersi, obejmij je i rób kołyskę na kręgosłupie przez 1-2min.



**5.** Leżąc na plecach, wyprostuj nogi do kąta 90st. Utrzymaj pozycję z **Oddechem Ognia** przez 3min.

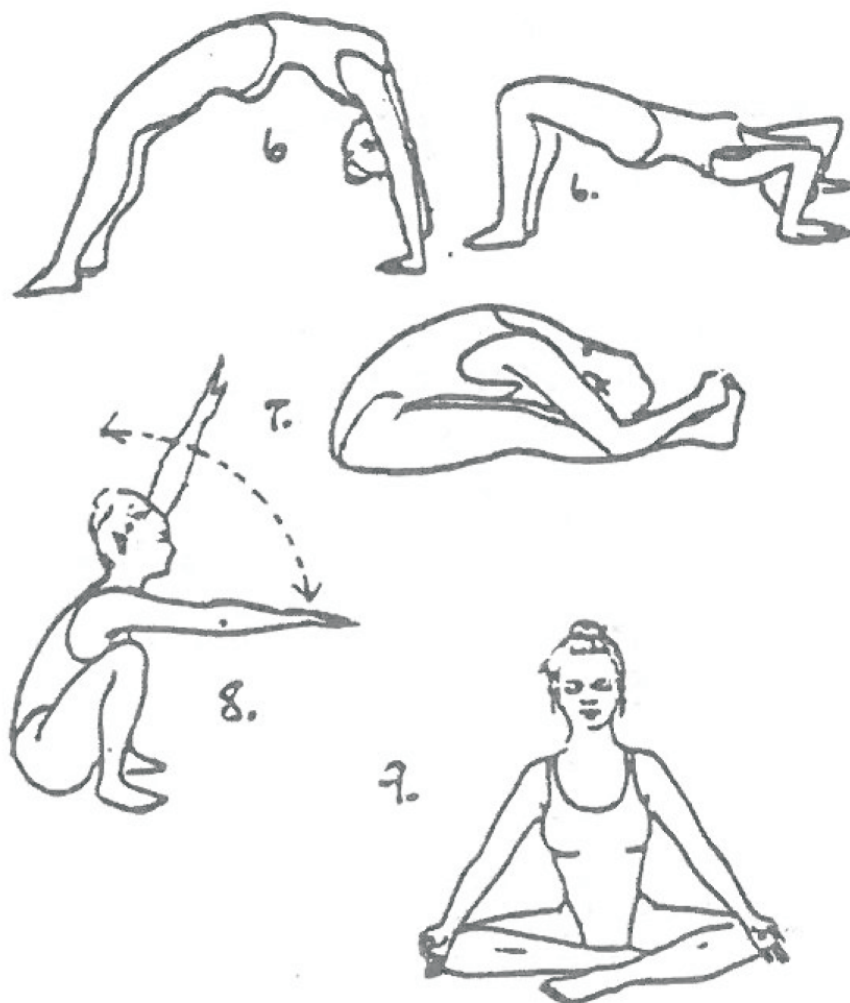


6. Pozycja koła, utrzymaj 1-2min.\*

7. Usiądź z wyprostowanymi nogami, wyciągnij się do przodu, złap za duże palce u stóp, głowa do kolan. **Oddech ognia** 2-3min.

8. Pozycja kruka. Przysiad na płaskich stopach, ręce wyprostowane, wyciągnięte do przodu. Podnoś naprzemiennie do kąta 90st. 2-3min.

9. Medytuj w Pozycji Łatwej.



\* Oryginalna pozycja to 1/4 Pozycji Koła, z palcami skierowanymi na zewnątrz ciała tak jak pokazano na drugim obrazku (trudna). W tym ćwiczeniu można wykonywać normalną Pozycję Koła.