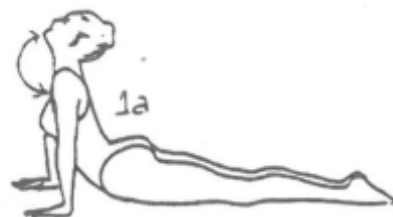


1a. Pozycja kobry. Podno i opuszczaj brod do pier 16 razy.



1b. Przybli stopy tak blisko głowy jak to mo liwe, utrzymuj pozycj z Oddechem Ognia. 2-3min.



1c. Pozycja kobry, podno i opuszczaj r ce na zmian do poziomu piersi. Wdech - r ka do góry, wydech - r ka w dół. 2-3 min.



1d. To samo wiczenie co "1c", ale teraz podno wyprostowane r ce jak najwy ej. Wdech - r ka do góry, wydech - r ka w dół. 2-3min.



2. Połó si na brzuchu, zaple dłonie za plecami, podnie przód ciała i r ce jak najwy ej. Utrzymaj pozycj z Oddechem Ognia. 2-3 min.



3. Pozycja łuku. Chwy za kostki i turlaj si do przodu i do tyłu przez 2-3min.



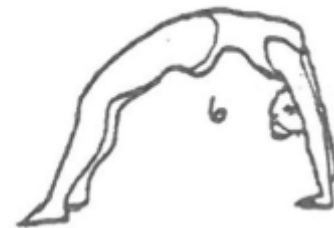
4. Le c na plecach, przybli kolana do piersi, obejmij je i rób kołysk na kr góstupie przez 1-2min.



5. Le c na plecach, wyprostuj nogi do k ta 90st. Utrzymaj pozycj z Oddechem Ognia przez 3min.

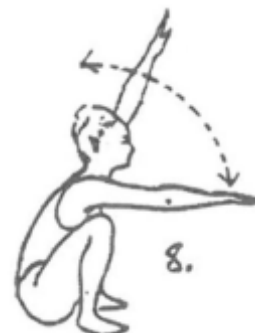
## 6. Pozycja koła, utrzymaj 1-2min.\*

\*Oryginalna pozycja to 1/4 Pozycji Koła, z palcami skierowanymi na zewn trz ciała, tak jak pokazano na drugim obrazku (trudna). W tym wiczeniu mo na wykonywa normaln Pozycj Koła.



7. Usi d z wyprostowanymi nogami, wyci gnij si do przodu, złap za du e palce u stóp, głowa do kolan. Oddech ognia 2-3min.

8. Pozycja kruka. Przysiad na płaskich stopach, ręce wyprostowane, wyci gnij te do przodu. Podno naprzemiennie do k ta 90st. 2-3min.



9. Medytuj w Pozycji Łatwej.



Zestaw pochodzi z książki:  
Transitions to a Heart Centered World:  
Through the Kundalini Yoga and Meditations of Yogi Bhajan,  
Guru Rattana

*Rozpoznaj, że ta druga osoba jest tob*

[www.jogazdrowia.pl](http://www.jogazdrowia.pl)