

KOMPLET VAJ KUNDALINI JOGE ZA JEZO

Iz knjige Relax and Renew avtorice Guru Rattana, PhD

Kako vam bodo pomagale?

Ta krija oziroma serija vaj kundalini joge nam pomaga, ko smo zaradi neustrezno usmerjene jeze pod velikim stresom in deluje na žleze, možgane in hipofizo. Krija pomaga uravnati sistem žlez.

Potek krije:

1. S palcem desne roke pritismo na živec na sredincu leve roke, nad zgornjim členkom.

Držimo 3 minute.



2. Sedimo v lahkem položaju, roki vodoravno odročimo, dlani stisnemo v pesti, palce iztegnemo navzgor, roki potisnemo nazaj, brado približamo vratu.

Dihamo dih ognja 3 minute.



3. *1 minuto* krožimo z rameni.

4. Še naprej sedimo, podlahti pred seboj pokrčimo pod kotom 45°, dlani obrnjeni navzgor. Iz ust čim bolj iztegnemo jezik in sopemo iz zgornjega dela prsnega koša. Ta vaja po jezi pomaga uravnati živčni sistem.

Nadaljujemo 3-5 minut.



Na koncu nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo.

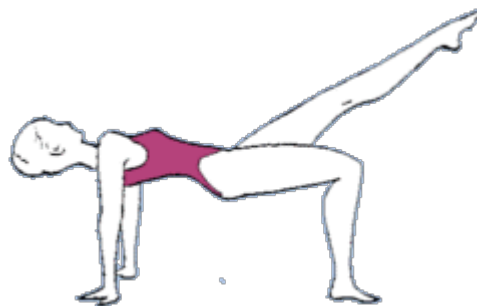
5. Dlani se pred srčnim centrom stikata v molitvenim položaju.

6 minut dolgo in globoko dihamo iz popkovnega centra.

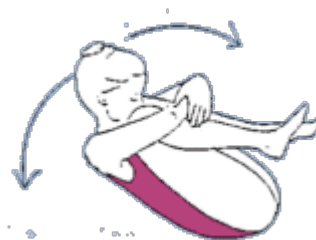
Za konec globoko vdihnemo in stisnemo popek navznoter.



6. Položaj mostu, z levo nogo iztegnjeno pod kotom 60°, prsti na nogah so v špički, brada je ne prsnem košu. Položaj zadržimo *2 minuti* in dihamo dih ognja. Za jetra in srce.



7. Uležemo se na tla, objamemo kolena in se zibamo gor-dol. *Nadaljujemo 2 minuti.*

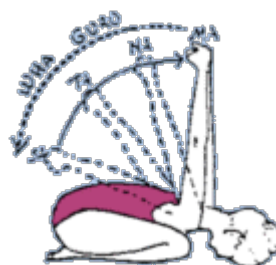


8. Tečemo na mestu in dihamo dih ognja. *3-5 minut.*



9. Usedemo se na pete in čelo položimo na tla, roki za hrbtom sklenemo v ključavnico Venere. Roke z ledvenega dela v štirih delih, s štirimi krajšimi vdihmi, dvignemo navpično nad glavo in spustimo v enem dolgem izdihu.

Nadaljujemo 3-11 minut.



Tako spremenimo avro in krepimo nadledvične žleze in si nekoga spravimo z grbe.

10. Vdihnemo in se vzravnamo, z izdihom se usedemo v lahek položaj. Izmenično z levim palcem in desnim prstancem zapiramo nosnici. Vdihnemo skozi desno nosnico, izdihnemo skozi levo.
Nadaljujemo 11 minut.



11. Vdihnemo, roki dvignemo navzgor in se raztegnemo, odpremo in zapremo pesti.

