

KRIJA ZA KOORDINACIJO UMA, TELESA IN DUŠE

Vir: © The Teachings of Yogi Bhajan 2008 / Yogi Bhajan, 9. 4. 1986

Ljubezen nam ne vlada. Vlada nam strah, fenomenalen strah. S to krijo je mogoče priklicati ljubezen in zmanjšati strah.

Če ne morete blagosloviti sebe, vas ne more nihče blagosloviti.

1. S palcema si nežno pomasiramo področje sprednjega dela ušesa.

Dlani so odprte in se ne dotikajo glave.

1 minuta.



2. Iztegnemo roke nad glavo,

sklenemo dlani in prekrižamo prste.

Raztegnemo hrbtenico in se spiralno začnemo gibati od spodaj navzgor.

Čutimo raztezanje, komolci so iztegnjeni in hrbtenica poravnana.

Ta spiralna vaja nam podaljša hrbtenico za centimeter.

4 minute in pol



3. Ostanemo v enakem položaju.

Naredimo 3 spirale navzgor in se nato nagnemo naprej, se s čelom dotaknemo tal in ob tem roke iztegnjeno položimo na tla. Ponovno se dvgnemo.

Vajo ponavljamo 3 minute in pol.



4. Uležemo se na hrbet z rokami ob telesu.

Gremo v V položaj, dvignemo roke in noge navzgor, tako da smo uravnoteženi na medenični kosti. Oči so osredotočene na konice prstov nog. V tem položaju izvedemo dihanje ognja.



5 minut

5. Ponovimo 2. vajo, spiralno gibanje, skupaj 52 spiral.

6. Ostanemo v istem položaju, razpremo roke, odpremo dlani in začnemo stresati roke. Stresamo tako močno, da se trese celo telo. To bo pomagalo razgraditi toksine v telesu.

Delamo 1 minuto in pol.



7. Žabice, 52 ponovitev.



8. Usedemo se na pete, iztegnemo roke nad glavo, prepletemo prste. Naredimo predklon tako, da se s čelom dotaknemo tal, položimo roke na tla in se nato dvignemo.

Ponovimo 108-krat.



Delamo v ritmu *Ragi Sat Nam Singh's Jaap Sahib*.

[povezava na glasbo](#)

9. Ostanemo v lahkem položaju, prekrižamo roke na prsih in poslušamo naprej.

13 minut

10. Začnemo prepevati mantra *Chattr Chakkr Vartee*. Pojemo iz srca. Ta mantra prežene strah iz našega življenja.

6 minut

[povezava na glasbo](#) (predlog)