

## KRIJA IZKUŠANJE IZVIRNEGA SEBE

Ta krija daje globino, moč in pomaga prebuditi Izvirni jaz.

Prebujanje zakona inteligence v izvirnem jazu: Če si v zahtevni situaciji, ko moraš najti rešitev, nadzoruj svoj dih tako, da 20 sekund vdihuješ, 20 sekund zadržiš vdih in 20 sekund izdihuješ. Odgovor, ki ga potrebuješ, bo prišel do tebe. Želim ti dati tisto globino in moč, ki je tvoj ... originalni/izvirni/avtentični ti.

– *Yogi Bhajan, 7. april 1993*

### 1. POZA

**Položaj:** Sedimo v lahkem položaju z zravnano hrbtenico in vratno zaporo.

**Mudra:** Prste rok prepletemo, roke stegnemo pred prsnim košem in prepletene prste obrnemo tako, da dlani gledata stran od telesa. Roki in komolca so iztegnjeni pred prsnim košem, paralelno s tlemi. Rok ne dvigamo ali spuščamo, ostanemo v položaju.



**Dihanje:** Vdih 20 sekund, zadržimo 20 sekund in izdihujemo 20 sekund.

**Oči:** Oči so uprte v konico nosu.

**Čas:** *3 minute*

### 2. POZA

**Položaj:** Ostanemo v lahkem položaju.

**Oči:** Pogled usmerjen v konico nosu.

**Dihanje:** Neprekinjeno vdihujemo skozi nos in izdihujemo skozi usta z močjo topovskega izdiha.

**Čas:** *Nadaljujmo 3 minute*

### 3. POZA

**Položaj:** Ostanemo v lahkem položaju.

**Dihanje:** Vdihnemo, zadržimo vdih in pumpamo popkovni center. Ko ne moremo več držati vdiha, izdihnemo in takoj vdihnemo, zadržimo in pumpamo popkovni center. Nadalujemo v svojem ritmu. Pumpanje naj bo močno.

**Čas:** Nadalujemo 3 minute.

**Konec:** Vdihnemo, zadržimo vdih 15 sekund in potegnemo roke čim bolj naprej ter ustvarimo pritisk na prepletene prste rok. Izdihnemo skozi usta s topovskim izdihom. Ponovimo še 2-krat.

*Če boste ta sklop izvajali 120 dni, boste pridobili veliko vitalnosti, osebne odličnosti in nov koncept tega, kar ste. Deluje na božanskem konceptu tretje plasti človeškega uma.*

### 4. Kroženje energije

**Položaj:** Lahek položaj

**Mudra:** Roki spustimo ob telesu in jih upognemo v komolcu tako da sta dlani dvignjeni. Kazalec stegnemo proti stropu ostale tri prste upognemo in jih pokrijemo s palcem. Začnemo krožiti z nadlahtjo in stegnjenima kazalcema navzven v čim hitrejšem ritmu, tako hitro da se premika cela hrbtenica. S tem zavrtimo vso energijo, ki smo jo ustvarili.

**Čas:** Nadalujemo 2 minuti in pol.

Nato vdihnemo, izdihnemo in se sprostimo.

