

Krija za razstrupljanje

(29. 5. 1984)

Tekom življenja se konstantno razstrupljamo. Procesiramo hrano, misli in vse vrste energije. Ko je proces razstrupljanja neprekinjen, se počutimo stabilne in fleksibilne. Problem se pojavi, ko akumuliramo več kot lahko predelamo. Ostanke nepredelanih čustev ter upočasnjene presnove naše telo delajo težko. Krija za razstrupljanje premika energijo telesa in mišljenja, da se počutimo zopet lahki in vitalni.



1



1 Uležemo se na hrbet tako, da so noge stegnjene. Peti se stikata, prsti na nogah so obrnjeni navzgor. Medtem ko peti ostaneta skupaj, stopala spustimo vsakega na svojo stran (levo stopalo levo, desnega desno). Nato vrnemo stopali v izhodiščni položaj. Stopala odpiramo in zapiramo hitro, peti se

stikata.

4 minute



2 Ostanemo na hrbtu in roke

podložimo pod glavo. Nogi dvignemo približno 20 cm od tal in v tem položaju strižemo z nogami (peti se ne smeta dotakniti tal). Nogi sta med gibanjem stegnjeni. Ta vaja čisti jezo, če jo izvajamo intenzivno.

4 minute



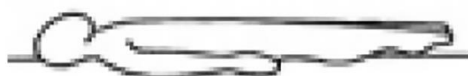
3 Uležemo se na trebuh in iztegnemo

jezik. Izdihnemo skozi usta in se dvignemo v položaj kobre. Vdihnemo skozi usta in se spustimo na tla. Vajo izvajamo neprekinjeno, gibanje in dihanje naj bosta intenzivna. Ta vaja čisti toksine iz telesa. *6 minut in pol*



4 Obrnemo se na hrbet in kolena

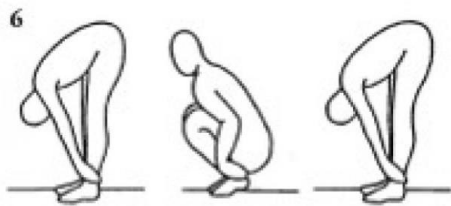
položimo na prsni koš. Ko se kolena dotaknejo prsnega koša so roke dvignjene za 90 stopinj od tal (roke držimo vzporedno drugo z drugo). Istočasno nato spustimo roke in noge na tla. Gibanje naj bo intenzivno in nadzorovano (ko se roke in noge dotaknejo tal se ne sme slišati nobenega zvoka). *3 minute.*





5 Usedemo se v osnovni

položaj. Izvajamo sufijske kroge v nasprotni smeri urinega kazalca. Zadnjo minuto vajo izvajamo kakor hitro je mogoče. *3 minute*



6 Vstanemo in se primemo za gležnje.

Ko se držimo za gležnje, počepnemo v pozicijo krokarja in se nato zopet dvignemo (roke se ves čas držijo za gležnje). *Gibanje nadaljujemo 2 minuti.*



7 Sedimo v osnovnem položaju s

poravnano hrbtenico. Mantramo *Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wahe Guru.* Ena ponovitev mantre naj traja 7-8 sekund. *Nadaljujemo 11 minut.*



Za zaključek naredimo globok vdih, roke dvignemo in iztegnemo nad glavo, dlani se stikata. Držimo vdih 20-40 sekund, hkrati raztegujemo hrbtenico navzgor. *Ponovimo še 2x.*