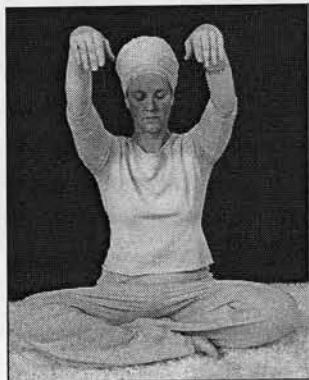
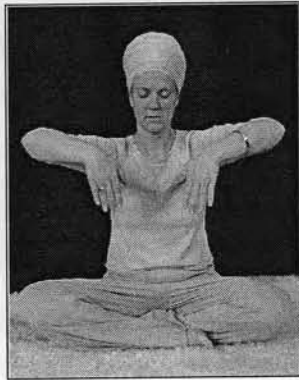


KUNDALINI YOGA - KRIYA RILASCIARE GLI ELEMENTI

Yogi Bhajan • 9 Novembre 1989



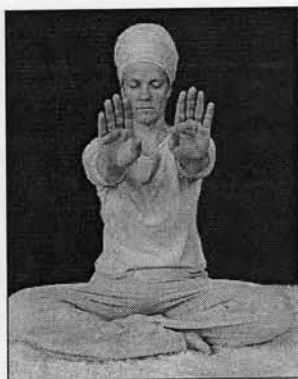
1a



1b

1. In posizione facile, con i gomiti leggermente piegati, tuffate le mani giù e poi estendete i polsi in su in modo simile ad un'onda e poi ripetete - come le onde dell'oceano. Questo vi dà il principio paterno: l'acqua. Usate tutto il braccio per creare l'onda: spalle, gomiti e polsi. **8 minuti.**
PER FINIRE: Inspirate profondamente. Sospendete il respiro per 20 secondi. Espirate e rilassate.

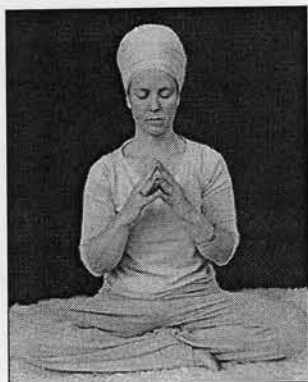
Esattamente tra un minuto da ora sarete turbati. Posso scommetterci. Ancora un minuto e sarete turbati, vi sentirete arrabbiati o annoiati o entrambi. Questo lo farà. È un esercizio molto difficile... state lavorando su di un meridiano che connette il fegato, la milza e l'intero sistema immunitario. Vi state occupando direttamente delle vostre tossine e dei vostri veleni nel corpo.



1c

2. Portate le mani davanti al torace. Formate un tipi con le vostre mani, le dita sono leggermente separate, e colpite insieme le punte delle dita. State giocando con i cinque tattva. Tutte e cinque le dita si incontrano contemporaneamente. Muovetevi con la musica. (Nella lezione è stato suonato Punjabi Drums). **4 minuti.**

PER FINIRE: Inspirate profondamente e sospendete il respiro per 30 secondi. Meditate sul Centro del Cuore. Espirate.



2

KUNDALINI YOGA - KRIYA RILASCIARE GLI ELEMENTI

3. Portare le punte delle dita sulle spalle. Fate danzare le spalle come ali, in qualsiasi modo vogliate, al ritmo di *Punjabi Drums*. La spina dorsale comincerà a sistemarsi e la schiena bassa vi farà male se è fuori assetto. Dopo **2 minuti**, tirate fuori la lingua e cominciate un forte, lungo, profondo respiro attraverso la bocca: il Respiro del Leone. Usate l'ombelico - state impegnando l'elemento fuoco. **5 minuti. [7 minuti totali]**

PER FINIRE: Inspirate profondamente e sospendete il respiro per 15 secondi. Espirate. Quindi inspirate e sospendete il respiro per 10 secondi. Espirate. Ripetete.

Portate le vostre tossine fuori dai polmoni - questo è tutto ciò che state facendo. La lingua deve stare fuori. Questa è la condizione. Muovete le spalle, muovetele; rompete i depositi di calcio... state lavorando con l'elemento aria e state lavorando con l'elemento fuoco.

4. Stendete le braccia al cielo. Le braccia sono allargate a V, 45° sopra la parallela, con i palmi rivolti l'uno verso l'altro. Portate la testa all'indietro e fissate lo sguardo al cielo. Ascoltate una musica bella, ispirante. (*Peace and Tranquility di Nirinjan Kaur è stata ascoltata nella lezione*) **5 minuti.**

Pregate dal vostro Sé originale - l'uomo originale.

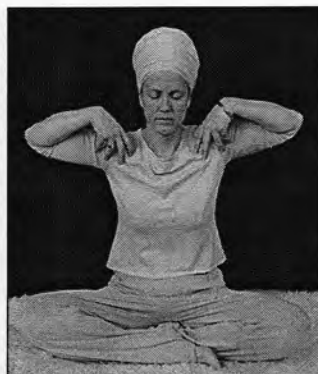
5. Mettete le mani sul cuore, una sull'altra. Concentratevi su ciò che era la fontanella (la parte morbida del cranio) nella corona della testa. Chiudete gli occhi. Cercate di diventare un piccolo passero del tempo e dello spazio e proiettatevi fuori. Lasciate il corpo e lasciate che guarisca. Viene suonato il gong.

9-1/2 minuti

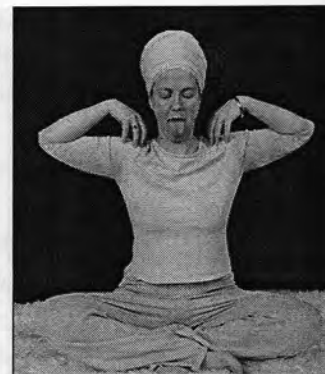
6. Mani ancora sul cuore, inspirate profondamente e cominciate il respiro di fuoco. **3 minuti.** (*Mera Man Lochai di Nirinjan Kaur è stata suonata nella lezione*)

PER FINIRE: Inspirate profondamente e trattenete per 20 secondi, fate circolare il respiro e concentratevi sull'area che volete guarire. Velocemente espirate ed inspirate. Concentratevi mentre sospendete il respiro per 15 secondi. Velocemente espirate ed inspirate. Trattenete il respiro per 15 secondi e concentratevi sull'area che volete guarire. Espirate e rilassate.

COMMENTI: *Cosa vogliamo? Attenzione. Tutti i comportamenti distruttivi (e) l'improprio dialogo umano avvengono perché noi vogliamo attenzione - e l'otteniamo sia comportandoci male che bene. È stressante... dobbiamo diventare una zona senza stress. Dobbiamo comprendere profondamente che (essere liberi dallo stress) è la fonte o la chiave della felicità.*



3



4



5,6