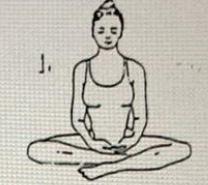
**Negatifliği ve Gerginliği Serbest Bırakmak için Rahatlama Serileri**

**15 Şubat 1972**

**1.**

**Postür:**

Bağdaş pozisyonuna geçin ve omurganız dik, çeneniz hafif geride, omuzlarınız kulaklarınızdan ayrı ve rahat olacak şekilde oturun.

Ellerinizi kucağınıza yerleştirin.

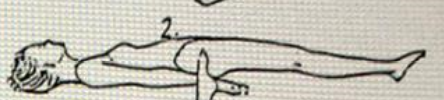
**Nefes:**

5 saniye süresince nefes alın, 5 saniye süresince nefesinizi serbest bırakın ve nefesiniz dışarıdayken 5 saniye süresince karnınızı pompalayın.

**Zamanlama:**

5 dakika.

**2.**

**Postür:**

Sırtüst uzanın. Boynunuzu uzatın ve çeninizi hafif içeri alın. Kollarınızı bedeninizin iki yanına doğru yerleştirin.

Ellerinizi kullanmadan yalnızca kalçanızı havaya kaldırın. Bacaklarınız ve sırtınız yerde, rahat bir şekilde kalsın.

**Nefes:**

Uzun ve derin nefeslerle bu postürde kalın.

**Zamanlama:**

1-3 dakika.

**3.**

**Postür:**

Sırtüstü uzanmaya devam edin. Bacaklarınızı yerden 10-15 cm kadar yukarıya kaldırın.

**Nefes:**

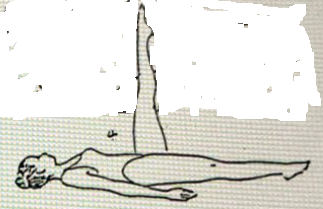
Uzun ve derin nefeslerle bu postürde kalın.

**Zamanlama:**

1-3 dakika.

‘Bu hareketle tüm beden sizi selamlayacak ve her şeyi sindirebileceksiniz. Toksinler dışarı atılacak ve bu hareket kalbiniz için de çok faydalı.’ Yogi Bhajan

**Not:** Belinizde sorun varsa ellerinizle belinizi destekleyebilirsiniz.

**4.**

**Postür:**

Sol bacağınızı 90 dereceye kaldırın ve bedeninizin geri kalanı tamamen rahatlasın.

**Nefes:**

Uzun ve derin nefeslerle bu postürde kalın.

**Zamanlama:**

3 dakika.

‘Bu hareket, toksinleri atmanıza ve canlanmanıza yardımcı olur.’

**5.**

**Postür:**

Yalnızca kafanızı kaldırın ve bedeninizin geri kalanını tamamen serbest bırakın.

**Nefes:**

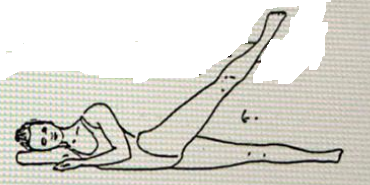
Uzun ve derin nefeslerle bu postürde kalın.

**Zamanlama:**

3 dakika.

‘Bu hareket baş ağrılarını şifalandırıcı etkiye sahiptir.’

**6.**

**Postür:**

Bedeninizi sağa doğru döndürün ve sağ kolunuzu yastık gibi yapıp, kafanızı kolunuzun üzerine yerleştirin.

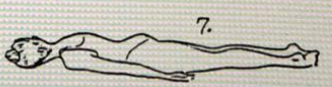
Sol bacağınızı mümkün olduğunca yukarıya kaldırın. Bedeninizin geri kalanını tamamıyla serbest bırakın.

**Zamanlama:**

3 dakika

**7.**

**Postür**

Karnınızın üzerine yatıp rahatlayın.

**Zamanlama:** 1 dakika

‘Bu hareket bağırsaklarınıza faydalı olmakla birlikte toksinleri atmanıza da yardımcıdır.’

**8.**

**Postür:**

Ellerinizle ayak bileklerinizi yakalayın ve bedeninizi kaldırmadan, topuklarınızı kalçalarınıza doğru yaklaştırın.

**Nefes:**

Uzun ve derin nefeslerle bu postürde kalın.

**Zamanlama:**

3 dakika

**9.**

**Postür:**

**Kobra Pozu’na geçin.**

**Nefes:**

Uzun ve derin nefeslerle bu postürde kalın.

**Zamanlama:**

3 dakika ya da mümkün olduğunca uzun süre.

**10.**

**Postür:**

Rahat Oturma Pozisyonu’na (bağdaş kurarak) geçin.

Gözlerinizi kapatın ve aşağıdaki mantrayı yüksek sesle tekrar edin.

**AAD GURAY NAMEH** - Evrensel Bilgelik’in önünde eğiliyorum

**JUGAAD GURAY NAMEH**- Çağlar Boyunca Hüküm Süren Bilgelik’in önünde eğiliyorum

**SAT GURAY NAMEH**- Gerçek Bilgelik’in önünde eğiliyorum

**SIREE GUROO DAYVAY NAMEH**- Yüce, Gözle Görünmeyen Bilgelik’in önünde eğiliyorum

**Zamanlama:**

5 dakika.

**\*Kaynak:** Guru Rattana Relax and Renew with Kundalini Yoga and Meditations of Yogi Bhajan- Syf:38