

Kundalíni Jóga Kriják

Tartalom:

Keringési rendszer és mágneses mező.....	2
Krija a tüdőkapacitás növelésére.....	4
Gyakorlatsor a fej és a szív kiegyensúlyozására.....	6
Az aura megerősítése.....	7
A határtalanság megalapozása.....	9
Krija az Ajna (harmadik szem) stimulálására.....	12
Wáhé Guru krija (Trikuti krija).....	15
Nábi krija.....	17
A menstruáció előtti feszültség kiengedése, a szexuális energia kiegyensúlyozása.....	19
Rugalmasság és a gerinc.....	22
Rejtett depresszió leküzdése – megszabadulni a múlt terheitől.....	27
Krija, hogy megérezd a saját erődet.....	29
Állj ellen az idő nyomásának.....	31
Krija a kristálytisztává válásért.....	34
Krija, az elraktározott energiák hasznosítására.....	36
Az emelkedettség krijája.....	38
Krija az önkép megújításáért.....	42
Szúrja krija.....	45
Alap gerinc krija.....	48
Szat Krija.....	51
Zöld Energia Krija.....	53
Nap üdvözet: Surja namaszakara.....	55

Keringési rendszer és mágneses mező



A vér a sejteid mentőkötele. Tudtad, hogy a vörsejtek a különböző mágneses hatásokra máshogy viselkednek? A 1-4 gyakorlatok megemelik és süllyeszti a vérnyomást és fokozzák a keringést a végtagokban és a fejben. Az 5-7 gyakorlatok magnetizálják és feltöltik pránaerővel a vért. Ez olyan, mint a friss vér átömlesztése. Az utolsó gyakorlat keringésre készíti az új energiát hogy áthassa az egész testet. A rönkforgással megszilárdítod ezeket a hatásokat miközben erősíted a köldököt a nap további részére.

1. Feküdj a hátadra, egyenes karokkal a tested mellett, sarkak, lábujjak összeérnek. Nyomd előre a lábujjaidat. Folytasd a lábujjak lenyomását egyre erősebben 1 percig. Aztán emeld a sarkadat 15 cm magasra nyújtott lábbal. Kezdd hosszú mély lélegzésbe. A fejedet tartsd lazán a földön és folytasd 3 percig.

2. Relaxálj hulla pózban 2 percig

3. Ismételd az 1. gyakorlatot. Nyomd le a lábujjaidat olyan erősen amennyire csak tudod. Tartsd 1 percig, aztán emeld a sarkad mindössze 7-8 cm magasra. Gyökérvár. Pihenj.

4. Relaxálj hulla pózban. Vonatkoztass el a testedtől. Képzeld azt hogy nincs se lábad, se karod, se tested, se fejed. Folytasd 2 percig.

5. Üljl könnyű ülésben. Tedd a kezedet a válladra, ujjakat előre, hüvelykujj hátra. Kezd hosszú mély lélegzésbe 3 percre. Befejezéshez: belégzés és mentálisan keringesd a prána energiát. Kilégzés és pihenj.

6. Bal orrlyukas lélegzés: Csinálj antennát a jobb kezedből, mutassanak egyenesen fölfelé az ujjaid, a hüvelyujjad épp zárja be a jobb orrlyukad. Kezdj hosszú mély lélegzésbe a bal orrlyukadon át 5 percre. Belégzés, tartsd 30 másodpercig, engedd, hogy az energia keringjen a testedben. Kilégzés.

7. Nyújtó póz: Feküdj hanyatt. Emeld a lábujjaidat és a fejedet 30 cm-re a talajtól. Tarts ki! Lélegezz természetesen 2 percig, aztán kezdj tűzlélegzésbe 1 percre, hogy elmúljon a fájdalom. Belégzés, tartsd, és pihenj.

8. Mély relaxáció gongra vagy hosszú Szat Nam zenetésre vagy bármelyik Astang Mantra gyönyörű változatára. Lazíts 10 percig. Aztán körözz a csuklóddal, bokáddal és nyújtózkodj a gerinceddel.

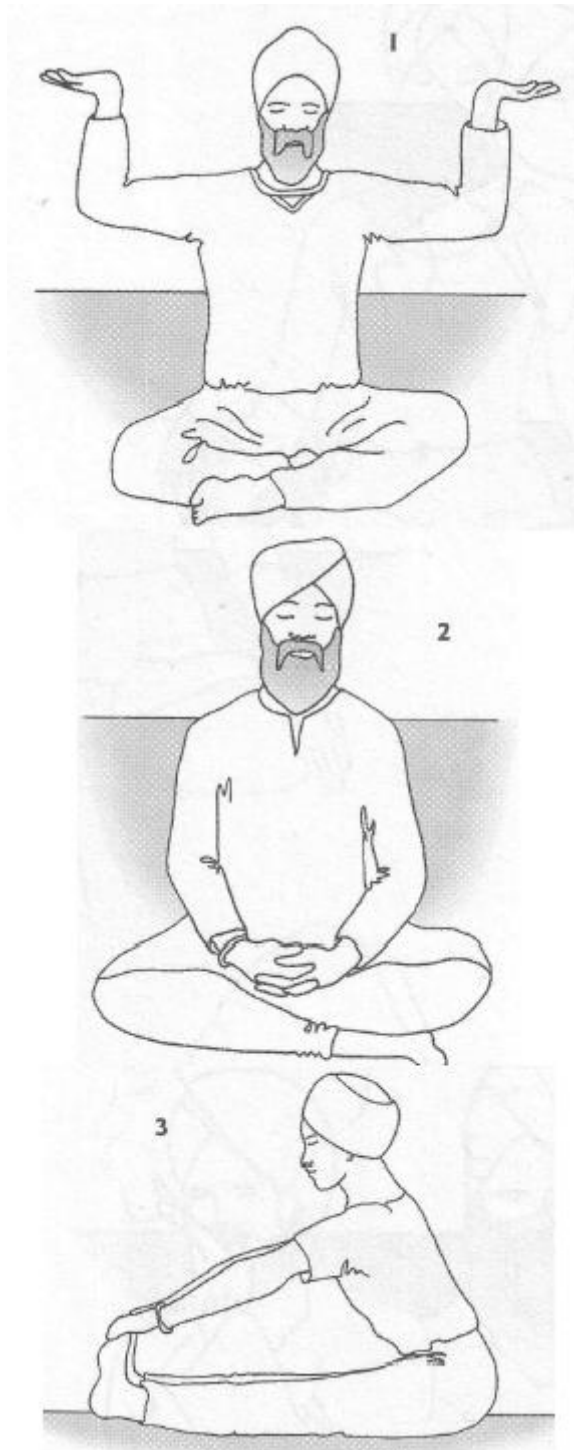
9. Rönk forgás: Feküdj hanyatt karokkal a test mellett, lábak teljesen mereven nyújtva. Kezdj forogni. Képzeld, hogy a tested egy rakás összekötözött farönk. Fordulj át meg át, a karjaid és lábad használata nélkül.

10. Pihenés nélkül, feküdj hanyatt, nyisd ki a szád és kezdj hangosan nevetni. Engedd ki az energiát a tüdőn át. Pihenj 1 percig, aztán neved megint. Pihenj.

Ez a krija a Sadhana Guidelines című könyvből származik.

Krija a tüdőkapacitás növelésére

Az 1. gyakorlat a tüdő és a szív energiáit élénkíti. A 2. gyakorlat ezt az energiát használja, hogy a tüdőkapacitást növelje. A 3. gyakorlat kiegyensúlyozza és eloszlatja a pránát. Kezdő csoportban csináld ezt a gyakorlatsort 3-szor, de a 2. gyakorlatban csak 2-3 perc légzéssel.



1. Ülj könnyű ülésben. Emeld fel a két karodat derékszögben hajlított könyökkel. Most hajlítsd a csuklódat, hogy a tenyereid fölfelé nézzenek. Tartsd ezt a testhelyzetet 1 percig.

Befejezés: Mély belégzés és tartsd 10 másodpercig. Kilégzés. Ismételd meg még 3-szor azután kilégzés és tartsd kint a levegőt, Gyökérvár. Belégzés, kicsit tartsd, kilégzés.

2. Ülj könnyű ülésben kezek vénusz zárban az öledben. Végezz Hosszú Mély Légzést 10 percig. Minden egyes beléggzéssel teljesen tágítsd és emeld a bordákat. Ha nem vagy hozzászokva a teljes, mély, lassú légzéshez érezhetsz enyhe szédülést. Ez ritkán fordul elő és hamar el is múlik. Erős koncentráció a szemöldökpontra a legtöbb esetben enyhíti. Ha hosszabban fennáll, állj meg és bizonyosodj meg róla, hogy a légzésmintád helyes, nem lélegzel-e fordított légzéssel. Ha kezdő vagy lélegezhetsz rövidebb ideig, rövid szünettel, aztán térj vissza légzéshez amíg az idő le nem jár. Nagyon hamar képes leszel a teljes ideig kényelmesen végigcsinálni növekvő kitartással, éberséggel és vitalitással. Ez után a gyakorlat után azonnal kezd a következőt.

3. Ülj nyújtott ülésbe. Hajolj előre és fogd meg a nagylábujjad. Belégzés, kilégzés, tartsd kint a levegőt. Pumpálj a hasadba ameddig csak tudsz, aztán belégzés és kilégzés; ismételd még 2X.

Gyakorlatsor a fej és a szív kiegyensúlyozására



Könnyű ülésben nyújtsd a karodat vízszintesen oldalra, hajlítsd a csuklódat 90 fokban, ujjak együtt, tenyér kifelé néz (1), (2)-re fordítsd a kézfejedet úgy, hogy az ujjaid egyenesen előre nézzenek, (3)-ra újra fölfelé nézzenek, (4)-re fordítsd egyenesen hátrafelé, ritmikusan mozogva, egy ciklus 4 másodperc alatt. Belégzés az 1. és 3. pozícióban, kilégzés a 2. és 4-ben, 6-7 percen keresztül. Ez megváltoztatja az agy kémiaiáját.

Mint korábban, Karokat nyújtsd egyenesen oldalra, tenyérrel kifelé (A), belégzés és emeld a karod ívesen fölfelé, kicsit a fejtető elé, kézfejek keresztezve, de nem érintkezve (B), kilégzésre térj vissza az oldalra nyújtott karú helyzetbe. Belégzésre íveld a karokat a fej fölé, kézfej ugyanúgy mint korábban, de ezúttal kicsit a fej mögött (C) . folytasd 1-2 percig.

Folytasd a 2. gyakorlat kézmozgását és adj hozzá varjúguggolást. Kilégzésre guggolj le varjú pózba, karokat oldalra, belégzésre állj fel, karok a fej fölött. körülbelül 1 mozdulat másodpercenként, folytasd 3-4 percig.

Az aura megerősítése



Ez egy nagyszerű krija a betegségekkel szembeni ellenálló képesség javítására és az aura erősítésére. A gyakorlat időtartama 7,5 percig hosszabbítható mindkét oldalon az 1. gyakorlatnál, és 15 percig a 2. és 3. gyakorlat esetében. Ez a gyakorlat erőteljes izzasztó hatású, szinte mindenféle emésztési zavar megszüntethető vele. Erősíti a kart, és kiterjeszti a személyiség védelmi erejét és kisugárzását.

1) Háromszög fekvőtámasz. Állj egyenesen. Hajolj előre és helyezd a tenyered a talajra, a tested így háromszög alakot vesz fel. Emeld fel a jobb lábad, a térded legyen kiegyenesítve. Kilégzés, hajlítsd a karod, és engedd le a fejed talaj közelébe. Belégzés, emelkedj fel az

eredeti kiinduló háromszög pózba. Végezd a háromszög fekvőtámaszt 1,5 percig. Váltás lábat és végezd további 1,5 percig.

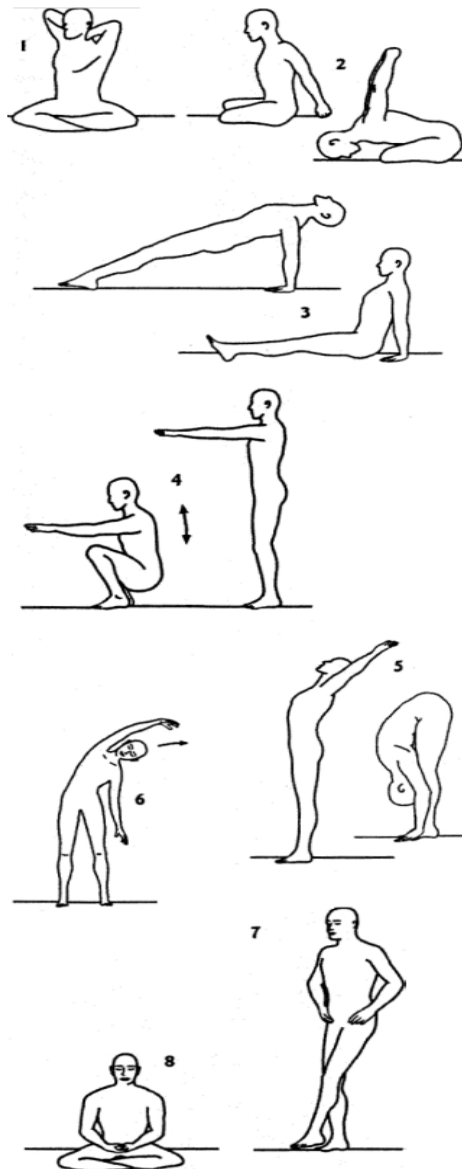
2) Könnyű ülésben nyújtsd ki a bal karod előre, mintha egy rudat fognál, a tenyér nézzen jobbra. A jobb tenyered lefelé nézve, keresztezve helyezd a bal öklöd alá. Emeld a jobb kezéd a bal kézfejjel együtt úgy, mindkét tenyér jobbra nézzen, az ujjak legyenek összezárva. Belégzés, emeld a karod 600--ig. Kilégzés, engedd le a karod a vállakkal egy szintre. Tartsd egyenesen a könyököd. Lélegezz mélyen 2 – 3 percig. Ezután belégzés, nyújtsd ki a karod. Lazítás.

3) Tartsd mindkét karod maga előtt, a talajjal párhuzamosan, a tenyerek egymás felé néznek, kb. 15 cm-re egymástól. Belégzés közben nyújtsd a karod hátra, egymás felé nézve, közben tartsd a lehető legmagasabban. Kilégzés közben hozd előre a karjaid kiinduló helyzetbe. Folytasd 3 percig, mély ritmikus légzéssel.

A határtalanság megalapozása

Az éteri finom lét birodalmának eléréséhez, ahol természetunktól fogva határtalanok vagyunk, először szilárd alapokat kell teremtenünk a földön. E krija gyakorlásával, mely elsődlegesen a medence területére hat, megépíthetjük ezt az alapot. A meditáció ezután a végtelen birodalmába repít.

Fiziológiai szinten a medence jelenti az alapot, a kiegyensúlyozottság alapját a felső test és az alsó alap számára a földön. A nők medencéje különösen finom, mivel a csontok nem illeszkednek össze, ezért könnyen szétcsúszhatnak. A krónikus rossz beállítás, a feszültség és a rugalmatlanság fizikai és érzelmi szinten jeleníti meg hatásait, isiász, menstruációs zavarok, és a férfiak esetében például impotencia formájában.



1) Gerinccsavarás, váltott irányba. Könnyű ülésben kulcsold össze a kezed a nyakad mögött, a szívvel egy vonalban. A felsőkarod tartsd párhuzamosan a talajjal. Belégzés közben fordulj balra, kilégzés közben fordulj jobbra. Folytasd közepes ütemben 3 percig.

2) Jóga Mudra. Könnyű ülésben kulcsold össze a kezed a hátad mögött, a gerinced aljánál. Végezz tűzlégzést, közben váltogasd a fenti pózt és a jóga mudrát 2 percig. Végezd a mozgást állandó ütemben, a légzéssel összhangban.

3) Hátsó fekvőtámaszban, a fejed ejtsd hátra. Ezután engedd le a feneked a talajra, és emeld fel a fejed egyenesen, egy vonalba a gerinceddel. Állandó ritmusban váltogass a két pozíció között tűzlégzéssel, 1,5 percig. Ez a gyakorlat növeli a medence tájék erejét és rugalmasságát, és ellazítja a medencét.

4) Varjú guggolásban nyújtsd ki a két karod egyenesen előre, párhuzamosan a talajjal, tenyérrel lefelé. Belégzésre állj fel, kilégzésre guggolj le. Végezd 26-szor.

5) Törzshajlítás előre. Állj a lábakkal vállszélességben, nyújtsd ki a karod fejed fölé, a tenyerek előre néznek.. Belégzés közben hajolja hátra, amennyire tudsz. Kilégzés közben hajolja előre, és érintsd meg a talajt. Végezd el 26-szor.

6) Törzsdöntés oldalra. Állj egyenesen és nyújtsd ki a karod a fejed fölé. Belégzésre döntsd a felső tested balra, kilégzésre jobbra. Döntsd a felső tested mindkét oldalra 26-szor. Ezután lazítsd a karod.

7) Ütemes rúgások. Maradj állva. Tedd a kezed a derekadra, és rúgj váltott lábbal előre, a lábak maradjanak nyújtva. Minden rúgással zengesd a HAR-t, a nyelved hegye érintse a szájpadrólásodat az "r" hang rezgetésekor. Rúgj gyorsan, másodpercenként egyet, 3 percig.

A tantrikus "HAR" mantra jól illik hozzá.

8) Meditáció a tízedik kapuhoz:

Határtalanságod megtapasztalásához.

Ülj könnyű ülésben, a gerincet nyújtsd egyenesre, az állad kissé szorítsd le. Tedd a kezed az öledbe, a tenyereddel felfelé, a jobb tenyered helyezd a balba, a hüvelykujjak párnái összeérnek. Nézz felfelé, összpontosíts a fejed tetejének középpontjára, a tízedik kapura, (korona csakra). Mentálisan zengesd a „HAR HAR” mantrát, miközben a köldökpontot behúzd. Ezután, a köldökpontot behúzva, nyomd a nyelved hegyét a szájpaplásodra, és magadban zengesd a “MUKANDÉ” szót. Koncentrálj mélyen, és merülj el ebben a meditációban, hogy megtapasztald a “Shashra” kisugárzását. Tapasztald meg határtalanságod. Érezd, hogy időn és téren túllépsz, a teljes béke és öröm birodalmába. Végezd 11-31 percig. Singh Kaur Har Har Mukandé mantrája a Crimson sorozatból jól illik ehhez.

Ez a gyakorlatsor a “The Secret Science of Kundalini Yoga” című kiadványból származik.

Krija az Ajna (harmadik szem) stimulálására

Ez a krija finoman stimulálja és kiegyensúlyozza a mirigyrendszert, különösen az agyalapi mirigyét, ami az Ajnahoz, 6. csakrához, a 3. szemhez kapcsolódik. Kezdő tanulók hetente 2-3-szor, de nem többször gyakorolhatják ezt a kriját, hogy „felhangolják” mirigyrendszert.



1. Állj egyenesen és szorítsd öködbe a kezedet a hüvelykujjad köré. A karod lógjon lazán melletted, finoman és óvatosan engedd hátra a fejed és nézz egy pontot a plafonon. belégzés és tűzlégzés.

2-3 perc.

mély belégzés és közben lassan emeld fel a fejedet és húzd be az álladat. egy picit tartsd bent a levegőt egyenes fejjel, aztán kilégzés. és pihenj

ez a gyakorlat beállítja a mágneses mezőt, felélénkíti a testet és megnyitja a keringést a fejhez.

2. Háromszög póz. támaszkodj a tenyereden és a talpadon, a feneked legyen a levegőben hogy egy 3szöget formázz. a tested 2 egyenes vonalból álljon. a fejed legyen egy vonalban a felsőttesteddel és a karoddal a kezed legyen 60cm távolságban egymástól.

hosszú mély légzés 2-3 perc

belégzés, kilégzés gyökérvár kicsit tartsd kint a levegőt. be, ki pihenj

ez a gyakorlat segít az emésztésnek, és az idegrendszer erősítésén dolgozik

3. Íj tartás. feküdj a hasadra, fogd meg a bokád hajlított térdel. belégzésre emelkedj fel, húzd a térdedet, hogy csak a medencédtől a rekeszizomig támaszkodj a földön. a fejedet emeld amennyire csak tudod,

hosszú mély légzés 1-3 perc

belégzés, finoman nyújtsd a gerincet, kilégzés, pihenj

ez is az emésztésnek segít, miközben megnyitja a gerinc központi idegcsatornáját

4. Nyújtó póz. hanyatt fekvés, lábak össze, spicc emeld a sarkat 15cm-re karokat nyújtsd ki a lábujjak felé, emeld a fejed és a vállad kb 15 cm-re. nézd a lábujjaidat.

tűzlégzés 1-3 perc

belégzés, tartsd kicsit, kilégzés, lazít

ez aktiválja és kiegyensúlyozza a 3. csakra energiáját, beállítja a köldökpontot és erősíti a hasizmokat.

5. sarokülés. belégzés egyenes fejjel vállakat hátrahúzni homoríts amennyire csak megy. kilégzés hajlítsd az ellenkező irányba. kezd lassan, és a ritmikus légzéssel fokozatosan gyorsíts

1-3 perc

belégzés homorít, kilégzés pihen

ez fölkészíti a gerincet a következő gyakorlatokra.

6. sarokülés. tedd szét a térdedet. homlokodat tedd a földre. a tenyeredet tedd a talpadra. koncentrálj a 3. szemre és tudatosan lazíts normál légzéssel

5-20 perc

vegyél jó pár mély lélegzetet és lassan gyere ki a pozícióból.

finoman a 2. csakra szexuális energiáját használja, hogy az Ajnát (6. csakra) stimulálja. mindemellett tisztítja a szemet.

7. tuskó forgás. hanyatt fekvés, karodat szorítsd a testedhez, a lábad legyen mint egy fatuskó. egyenesen tartott testtel kezdj forogni oda-vissza a szobában.

3-5 perc aztán pihenj

az egész testet stimulálja. kiegyensúlyozza a mágneses teret, és masszírozza az izmokat. ez a gyakorlat mindig kövesse az előzőt.

8. ülj kényelmesen, egyenes gerinccel kezek gian mudrában. enyhe torokzár. mély belégzés. kilégzésre SZAT nyújtsd el olyan hosszúra amennyire csak tudod, oszd el 7 hullámra minden hullám legyen 5 ütés hosszú. egy ütésnyi NAM belégzés és újra. zengesd a szívedből, és mentálisan szálljon a hang a gerinced körül spirálban és végül a fejtetődön ki.

min. 3 perc

belégzés, kicsit tartsd, kilégzés és lazíts

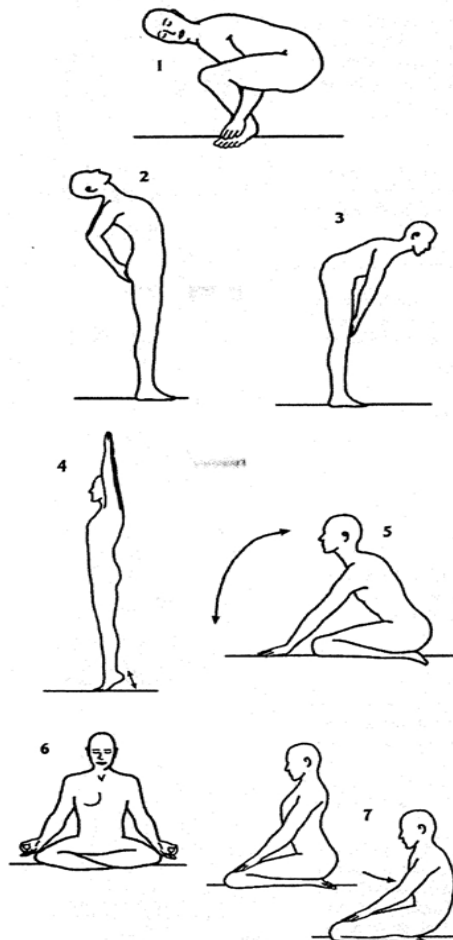
kiegyensúlyozza az energiádat és tudatosságodat közvetlenül az eredendő forráshoz vezet

9. mély relaxáció.

Wáhé Guru krija (Trikuti krija)

A WÁ zengetése közben összpontosíts a köldökpontra, a HÉ zengetése közben összpontosíts a mellkasra és a GU-RÚ zengetése közben összpontosíts a csücsörített ajkaidra.

Ezt a kriját tapasztalati úton lehet megtanulni. A gyakorlatsor a pajzsmirigy, a hipofízis és a tobozmirigy teljes körű erősítésére szolgál. Az egész test megizzad. A krija befejezése után meditálj, és tapasztald meg, hogy igazságot közvetítő csatornák vagyunk, és hogy a méltóságunk fenntartása a legkevésbé méltóságteljes pillanatokban jelenti az ember valódi értékét.



1) Helyezkedj el Szék pózban (hajlított térdel, a hát párhuzamos a talajjal, a kéz a lábfejen nyugszik.) Tartsd egyenesen a gerincet, a fej lefelé néz. Fordítsd el a fejed a bal válladhoz és zengesd: WÁ-HÉ. Fordítsd a fejed a jobb válladhoz, és zengesd: GU-RÚ. Váltogasd közepes ütemben úgy, hogy a zengetés folyamatos legyen: WÁ-HÉ GU-RÚ, WÁ-HÉ GURÚ. Folytasd 3 percig.

2) Állj egyenesen. Tedd a kezed csípőre és hajolj hátra. Tartsd egyenesen a lábad, és engeddd hátra a fejed. Fordítsd a fejed balra és zengesd: WÁ-HÉ. Fordítsd a fejed jobbra és zengesd: GU-RÚ. Folytasd 3 percig

3) Állj egyenesen. Hajolj kissé előre, tedd a kezed a térdedre. A gerinc egyenes, de a fej felfelé néz. Zengesd: WÁ-HÉ miközben a fejed balra fordítod. Zengesd GU-RÚ, miközben a fejed jobbra fordítod. Folytasd 3 percig.

4) Álló helyzetben nyújtsd a karod a fejed fölé, Zengesd WÁ-HÉ, miközben a lábfej a talajon van, A GU-RÚ zengetése közben emelkedj lábujjhegyre. Folytasd 3 percig.

5) Szfinx. Sarokülésben tedd a tenyered a talajra a térded elé. A gerinc és a karok legyenek egyenesek, mint egy ülő szfinxnél. Hajolj előre, érintsd meg a homlokoddal a talajt, és zengesd: GU-RÚ. Emelkedj fel és zengesd WÁ-HÉ. Folytasd 3 percig.

6) Könnyű ülésben kezdj suttogni a Panj Shabdót:

SZÁ-TÁ-NÁ-MÁ.

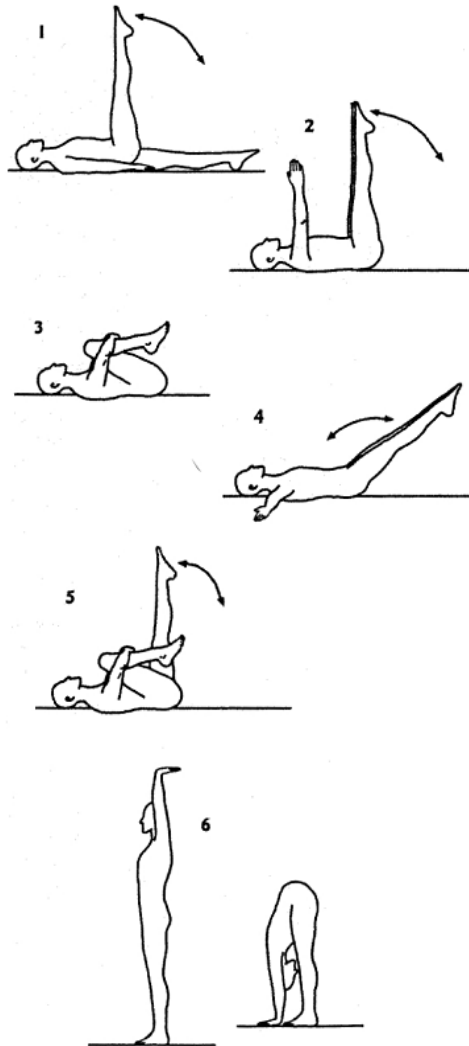
Két perc elteltével zengesd hangosan további 2 percig.

7) Medencelapátolás zengetéssel. Az előző gyakorlat után azonnal ülj a sarkadra, tenyerekkel a combokon. Kezdd el a gerincet hajlítani, közben erőteljes suttogással zengesd előrehajlítás közben: SZÁ, hátrahajlítás közben TÁ, előrehajlítás közben NÁ, hátrahajlítás közben MÁ. Folytasd 3 percig, majd meditálj.

Ezt a kriját eredetileg Jógi Bhajan tanította 1974. november 27.-én

Nábi krija

A nábi a köldökpont körüli idegfonatra utal. Ez a gyakorlatsor a köldökpont erősítésére összpontosít. A megadott időtartamok haladó tanulókra vonatkoznak. A gyakorlás megkezdéséhez kezd 3-5 perccel a hosszabb gyakorlatoknál. E gyakorlatok hamar jó formába hozzák a hasi területeket és aktiválják a harmadik csakra erejét.



1) Váltott lábemelés. Háton fekvé belégzés, emeld a lábad 90 fokra, majd kilégzés közben engedd le. Ismételd meg a bal lábaddal. Folytasd a váltott lábemelést erőteljes, mély légzéssel 10 percig. Ez a gyakorlat az alsó emésztőszervekre van kedvező hatással.,

2) Lábemelés. Megállás nélkül emeld mindkét lábad 90 fokra belégzés közben, majd engedd le kilégzés közben. A kiegyensúlyozottság és energiafejlesztés segítésére tartsd a karokat egyenesen felnyújtva, a tenyerek egymással szemben, végezd 5 percig.

Ez a gyakorlat a felső emésztő szerveket és a napfonatot erősíti.

3) Térdek a mellkason. Hajlítsd be a térded és szorítsd a mellkasodhoz a karoddal, a fejed engedd hátra. Lazíts ebben a helyzetben 5 percig.

Ez a gyakorlat csökkenti a bélgáz-képződést és ellazítja a szívet.

4) A 3-as pozícióból folytatva lélegezz be, tárd szét a karod egyenesen oldalra, fektesd a talajra, nyújtsd ki a lábad 60 fokban. Kilégzés közben térj vissza kiinduló helyzetbe. Ismételd és folytasd 15 percig.

Ez a gyakorlat feltölti a mágneses mezőt és megnyitja a köldök központot.

5) Lábemelés háton. Húzd fel a bal térded a mellkasodhoz, tartsd ott két kézzel, és gyorsan emeld fel a jobb lábad 90 fokra, majd engedd le, emelés közben belégzés, leeresztés közben kilégzés, végezd 1 percig. Váltott lábbal folytasd 1 percig. Ismételd meg az egész ciklust még egyszer. Ez a gyakorlatsor beállítja a csípőt és a gerinc alsó részét.

6) Törzshajlítás előre. Állj egyenesen, emeld a karjaid a fejed fölé és szorítsd a füleidre. Hajlítsd hátra az ujjaidat úgy, hogy a tenyerek az ég vagy a mennyezet felé nézzenek. Kilégzés közben hajolj előre, és érintsd meg a talajt, a karokat kiegyenesítve közrefogják a füleket. Belégzés közben egyenesedj fel nagyon lassan, mély légzéssel. Kilégzéskor mulabanda. Végezd lassan 2 percig, majd gyorsabban 1 percig. Ez a gyakorlat a teljes gerincfolyadékra és az aurára van kedvező hatással.

7) Lazulj el teljesen, vagy meditálj 10-15 percig.

A menstruáció előtti feszültség kiengedése, a szexuális energia kiegyensúlyozása

Ez a gyakorlatsor beállítja a szexuális energia áramlását a meridiánokban. Felszabadítja a feszültséget a petefészekben és javítja a keringést a medence tájékon. Ez egy kiváló gyakorlatsor férfiak számára is: kiegyensúlyozza a szexuális energiát és jótékony hatással van a prosztatára.

Nők számára feszültséggel és/vagy menstruációval kapcsolatos problémák esetén ajánlott a gyakorlatsort 40 napig minden nap elvégezni. Ez alatt az idő alatt könnyű ételeket kell enni, sok vizet és jógi teát kell inni. A menstruációs havi ciklus egy jelentős hormonális esemény. Az ösztrogén szintek erőteljesen változhatnak. A kémiai szintek változásával az érzelmek is változnak, az agyi féltekék dominanciája, és ezzel együtt a kognitív képességek is változhatnak, egyesek javulnak, mások gyengülnek. Számos nő esetében a menstruációt görcsök és fájdalom kísérik. Néha ezt a túl kevés testgyakorlás és a felgyülemlett feszültség okozza. A mozgás és légzés hiánya megakadályozza, hogy a test beállítsa önmagát. A feszültség gyakran a petefészekben gyülemlik fel és raktározódik el, aminek következtében merevekké és mozdulatlanokká válnak. A petefészkek általában lassú összehúzóási és emelkedési folyamaton mennek keresztül a hónap során. Ha a feszültség túl nagy, ez a mozgás megszakad. A test nem a megfelelő izmokkal és idegekkel próbál kompenzálni, ami fájdalmat és rendellenességeket okoz.

1) Sarokülésben nyújtsd egyenesen hátra a lábad a talajon. Hajolja előre és tedd a homlokod a talajra. Tedd mindkét karod az oldalad mellé, tenyérrel felfelé. Lazítsd el az összes izmod és lazítsd a légzést. Tartsd ki 3 percig. Ezután emelkedje fel lassan belégzés közben. Húzd magad alá mindkét lábad sarokülésbe. Ismételd a másik oldalon szintén 3 percig.

Ez a gyakorlat önmagában egy meditáció. A gyakorlat idejét fokozatosan 11 percre lehet emelni mindkét oldalon.

Ez egy transzállapotot kiváltó meditáció. Az agyalapi mirigyét serkenti és ellazítja a petefészket. Ez a gyakorlat a szemekre is nagyon jó hatással van.

2) Torok- és nyakmasszázs. Sarokülésben masszírozd finoman az izmaidat a torok és a nyak mindkét oldalán. Végezd hullámzó mozgással a kulcscsonttól kiindulva az állkapocsig ezt a ritmikus nyomást 2 percig.

Ez a gyakorlat a pajzsmirigyre és az ötödik csakrára van kedvező hatással.

3) Fülmasszírozás. Továbbra is sarokülésben emeld fel mindkét kezéd, a tenyerek a fülek felé néznek. Tartsd együtt az ujjaidat. Tartsd a csuklód a füleden, az ujjak hegyesszögben elállnak a koponyától. Masszírozd a füleid és fülcimpáid a tenyereddel. Váltogasd a körkörös és egyenes fel-le masszírozást. Folytasd 2-3 percig. Belégzésre finoman húzd a fülcimpád lefelé, a testtől elfelé. Tartsd ki 10 másodpercig, és lazíts.

Ez a gyakorlat a nyirokrendszert és a keringését serkenti. A fülön olyan meridián pontok vannak, melyek a test minden részét irányítják. Ez a füleken keresztül végzett teljes testmasszázsra felel meg.

4) Törzsfordítások. Továbbra is sarokülésben helyezd mindjárt a kezéd a hátad alsó részére. Fúzd össze az ujjaid Vénusz zárba. Tartsd egyenesen a gerinced. Mély belégzés közben fordítsd el a törzsed balra. Kilégzés, és fordulj jobbra. A mozgás viszonylag lassú és teljes. Folytasd 3 percig. Zárásként belégzés, mulabanda, és koncentrálja a gerinc teljes hosszára. Képzeld el, hogy az energia a gerinc közepén felfelé áramlik, megújítja és ellazítja a teljes testet. Kilégzés és lazítás.

Ez a gyakorlat gerinc ágyéki részére van jótékony hatással, és ellazítja a medencét. A kiválasztást is javítja.

5) Felülések terpeszben. Feküdj a hátadra. Tárd szét a lábad minél szélesebb terpeszbe feszülés mentesen. Fogd meg a vállad a hüvelyujjakkal hátul, a többi ujjal előre. A felkarokat fordítsd úgy, hogy a könyök a talajon pihenjen. Mentálisan vizsgáld meg az összes izmod a testben. Ezután nagyon lassú mozgással, izomról izomra hozd a felső tested fokozatosan előre, míg teljesen ülő helyzetbe kerülsz, majd tedd a homlokod a talajra. Tartsd ki ezt a helyzetet ellazított légzéssel 3 percig. Miközben visszafekszel mély belégzés, majd lazíts.

Fokozatosan emelkedj fel és előre, most a bal térdre. Tartsd ki ezt a pózt 1 percig. Mély belégzés, majd kilégzés 3-szor, ezután belégzésre feküdj vissza. Ismételd ugyanezt a felülést

a jobb lábaddal. Tartsd 1 percig. Belégzés és kilégzés háromszor, mélyen. Ezután mély belégzés, miközben visszafekszel.

Ez a gyakorlat az ülőideget és annak mellékágait erősíti. Erősíti a hasat és kiengedi a félelem által keltett feszültséget.

6) Könyökön és térden járás. Kezdd hason fekvé. Emelkedje fel úgy, hogy a kezeden és a térdeden egyensúlyozol. Emeld a sarkad a feneked felé. Hajlítsd az alkarod a kézfejeddal a válladhoz. Emeld a fejed, hogy előre láss. Kezdd így járni, folytasd 3 percig. Lazíts a hátadon teljesen 1 percig.

Ez a gyakorlat javítja a keringést, jótékony hatással van a szívre és javítja az ásványi anyag tartalom kiegyensúlyozottságát.

7) Lótusz járás. Ül teljes lótusz pózban (Tedd a lábfejed a felső combodra, a térded a talaj közelében). Tedd a kezed a talajra a térded mellé. Hajolj előre a kezedre és lendítsd előre a tested. Ismételd a mozgást úgy, hogy a talaj felett lengj előre-hátra. Folytasd 3 percig.

Ez a gyakorlat megnyitja a köldökpont energiáját, elmulasztja a fejfájást és ellazítja a nemi szerveket.

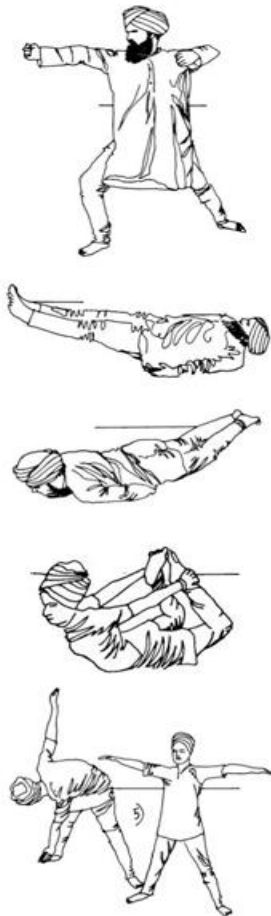
8) Hátsó fekvőtámasz. Ül egyenesen, előre nyújtott lábbal. Tedd a kezed a talajra hátsó fekvőtámaszban, és emeld fel a csípődet úgy, hogy a tested kiegyenesített hassal egy síkban legyen. Emeld a fejed úgy, hogy előre nézzen. Tartsd a lábad egyenesen és kezdj "járni" a sarkadon és a kezeden. Folytasd 3 percig.

Ez felszabadítja a mentális félelmeket és feszültséget, és megerősíti a hát alsó részét és a csípőt.

9) Lazítás. Lazulj el teljesen a hátadon. Légy súlytalan, lebegj a kék éterben. Folytasd 15 percig.

Rugalmasság és a gerinc

Olyan tanulók számára megfelelő, akik már kellő rugalmasságra és koordinált mozgásra tettek szert az órák és szádanák során, és céljuk az, hogy méreg és gyógyszer maradványokat távolítsanak el az izomszöveteikből. Ha ezt a gyakorlatsort hat hónapig minden reggel elvégezzük, olyan tökéletesen beállítja a gerincet, hogy nem lesz szükség hátgerinc-kezelésekre. Ezt a gyakorlatsort például nem végezzük átlagos Kundalini jóga gyakorlás alkalmával. Mielőtt ezt a gyakorlatsort irányítással elkezdenénk végezni, győződjünk meg róla, hogy nincs semmilyen olyan jelentősebb fizikai problémánk, mely megakadályozza a gyakorlatok valamelyikének elvégzését. A legtöbb kundalini jóga kríjától eltérően, az egyes gyakorlatok között itt nincs 2-3 perces lazítás, kivéve, ahol kimondottan elő van írva. Módosítani lehet a gyakorlatsort úgy, hogy egy általános csoportban megfeleljen, ehhez a gyakorlatok időtartamát 1-2 percre kell lecsökkenteni, és kiegészítő lazítási időket kell beiktatni az egyes gyakorlatok közé.



1) Íjász póz. Állj a jobb lábadat előredöntve, a térd a lábujjak fölött. A bal láb egyenes, a talpad laposan simuljon a talajra, 45 fokos szögben az első lábfejhez viszonyítva. Tartsd a jobb karod egyenesen előre, párhuzamosan a talajjal, a kezed tartsd úgy, mintha íjat fognál vele. A hüvelykujjakat tartsd felfelé és hátra. Húzd hátrafelé a bal karod, a könyököd vízszintesen, mintha az íj húrját a válladhoz húznád. Érezd a feszülést a mellkasodban, nézz

előre, alkalmazz torokzárát, nézd mereven a hüvelykujjad körmét, mintha át akarnál nézni rajta. Tartsd ki ezt a helyzetet 3 – 5 percig, majd ismételd meg felcserélve a lábakat és karokat.

2) Lábemelés. Az előző gyakorlat után azonnal fekjüdj a talajon a hátadra. Zárd a sarkaidat és emeld fel mindkét lábad kb. 60 cm-re a talajtól. Tartsd ki ezt a helyzetet 1 – 3 percig, mély hosszú légzéssel.

3) Sáska póz. Feküdj a hasadra. Szorítsd ökölbe a kezed, és helyezd a hasad alá, a csípőcsont első részén belülre, a lágyékhajlat mellé. Zárd össze a sarkad, tartsd a lábad egyenesen, és emeld olyan magasra, amennyire csak tudod. Tartsd ki 3 percig.

4) Íj póz. Továbbra is hason fekve nyúlj hátra, és ragadd meg erősen a bokád. Emeld fel a mellkasod a talajról, és egyensúlyozz a bokádat hátrahúzóva. Tartsd ki 2 – 3 percig.

5) Szélmalom. Állj egyenesen, tartsd a két lábad 60 cm-re egymástól. Érintsd meg a jobb kezeddel a talajt a bal lábad előtt. A bal kar hátrafelé néz. Cseréld meg a két oldalt, és folytasd ezt a váltakozó mozgást hosszú légzéssel. Belégzéskor emelkedj fel teljesen; kilégzéskor érintsd meg a lábujjad. Ismételd meg 25-ször mindkét oldalon.

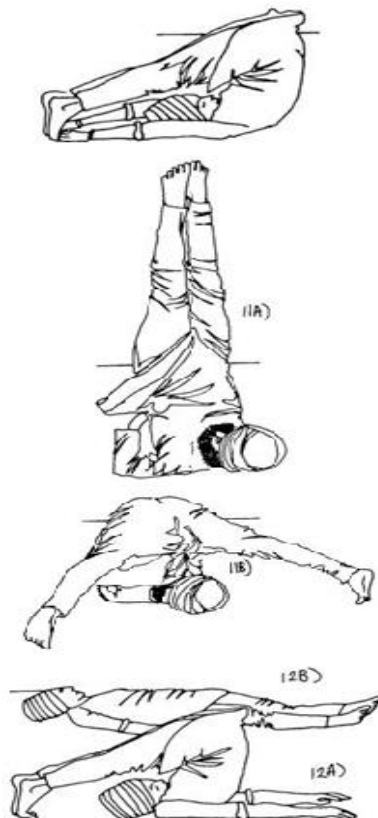


6) Nyújtás hátrafelé. Állj egyenesen, a lábakkal 60 cm-re egymástól. Hajolj előre és helyezd a tenyered a talajra, közben lélegezz ki. Lélegezz be, és emelkedj fel, közben nyújtózkodj hátra, karok legyenek a fejed fölött. Ismételd meg 25-ször.

7) Törzsdöntés. Állj a lábakkal egymástól 60 cm-re. Döntsd oldalra a felső tested, közben nyújtsd a karod a fejed fölé. Váltogasd finoman a két oldalt, döntés közben belélegezve, kiegyenesedés közben kilélegezve. Végezd el 25-ször mindkét oldalon

8) Életideg-nyújtás. Ül a lábakkal széles terpeszben. Fogd meg a nagylábujjad mindkét lábodon a mutatóujjadat ráhurkolva, a hüvelykujj nyomja a nagylábujj körmét. Fogd erősen mindkét nagylábujjad, belégzés közben egyenesítsd ki a gerincet. Kilégzés közben érintsd a fejed a térdedhez. Belégzés közben vedd fel az eredeti helyzetet, kilégzés közben hajolj le a bal térdedhez. Folytasd ezt felváltva megérintve a nagylábujjakat 25-ször mindkét oldalon, tartsd vissza a levegőt, majd lélegezz ki.

9) Nyújtás előre. Továbbra is ülő helyzetben zárd össze a lábad, miközben fogod a lábujjadat. Belégzés közben emelkedj fel, kilégzés, nyújtsd meg a gerincet, köldökből dőlj előre. A fej következik utoljára. Végezd ezt a pumpáló mozgást 25-ször



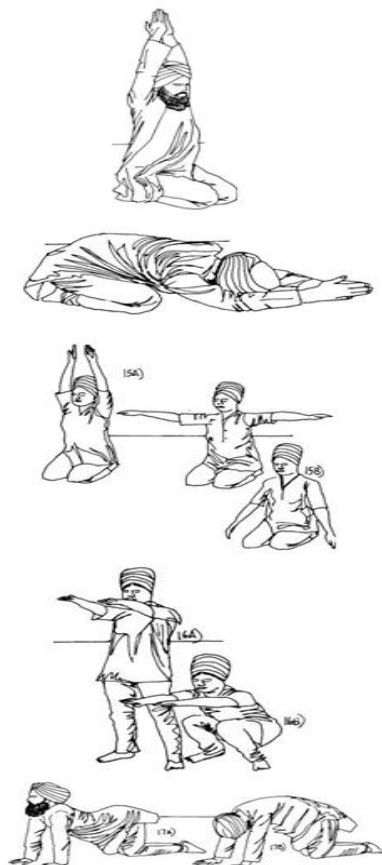
10) Eke póz. Feküdi kinyújtózza a hátadon. Lassan emeld meg a lábaid a fejed fölé, míg a talajt érintik. A karok a fej fölött a lábujjak felé néznek. Tartsd kiegyenesítve a térded, a lábujjak nézzenek a előre, a sarkakat hátrahajlítva. Lazíts ebben a helyzetben 5 percig. Lassan engedd vissza a lábad a talajra.

11) a) Emelkedj fel gyertyába, emeld a lábad egyenes, függőleges

b) Ezután engedd le a lábad a fejed mögé, eke pózba, de ezúttal szélesen széttárva. Lassan emelkedje fel ebből a helyzetből gyertyába, végezd el 4-szer. Engedd le a lábad és a gerinced, és lazíts háton fekvő helyzetben. Támaszd meg a gerinced a kezeddel, a talajra merőlegesen. A súlyod nagy része nehézkedjen a könyöködre. Tartsd ki ezt a helyzetet 3 – 5 percig.

12) Helyezkedj Eke pózba, a karok a gerinc vonalában talajon. Váltakozva vedd fel az eke pozíciót, majd feküdj kinyújtózza a talajon a hátadon. Végezd el ezt 50-szer. A kezeddel segíthetsz a lábad emelésében és lehelyezésében.

Lazíts 3 percig



13) Szat kríja. Sarokülésben nyújtsd a két karod a fej fölé, a tenyerek egymás felé néznek. Kulcsold az ujjaid, kivéve a mutatóujjakat, melyek felfelé mutatnak. Férfiak a jobb, nők a bal hüvelykujjukat helyezik rá a másokra. Zengesd a Szat szót a köldökpontot behúzával, a Nám alatt pedig lazítsd el. Folytasd ezt erőteljesen, folyamatos ritmussal, legalább 5 percig. Ezután lélegezz be, gyökérszűrés, és húzd fel az energiát a gerinc aljából a koponya tetejébe. Lélegezz ki, tartsd kint a levegőt, és zárd az összes zárat. Lélegezz be és lazíts.

14) Guru Pranam. Ezután azonnal hajolja előre Guru Pranam pózba. Tedd le a homlokod a talajra, és nyújtsd előre a karod, közben tartsd összeérintve a tenyered. Összpontosíts a két szemöldök közötti pontra, halkán suttogd a Sza, Ta Na Ma szavakat.. Végezd 31 percig.

15) Sarokülésben belégzés, emeld a két karod a fejed fölé, a kézfejek hátoldala érjen össze. Kilélegzés, engedd le a karod, csak az ujjhegyek érintsék a talajt.. Folytasd ezt a mozgást 5 percig.

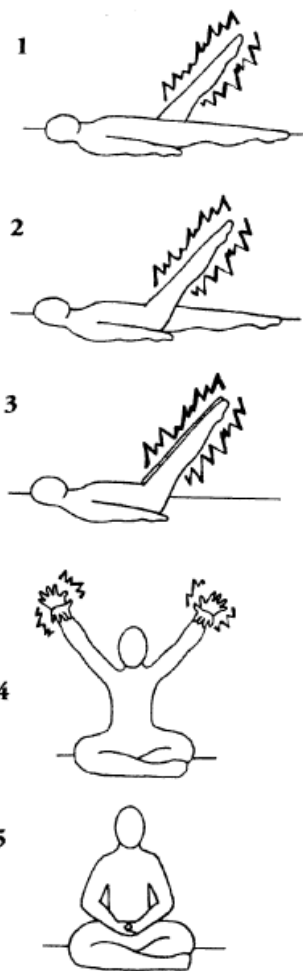
16) Varjú ülés. Állj fel és nyújtsd ki a karod egyenesen előre, párhuzamosan a talajjal. Végezd 25 mély térdhajítást varjú ülésbe, Közben tartsd a gerincet egyenesen és a lábad laposan a talajon.

17) Macska-tehén. Támaszkodj a kezedre és a térdedre. Homorítsd a gerincet és emeld fel a fejed belégzés közben. Kilélegzés közben domborítsd fel a gerincet és ereszd le a fejed. Folytasd 5 percig

18) Lazíts mélyen 15 – 30 percig a hátadon. Takarózz be, hogy ne fázz.

Rejtett depresszió leküzdése – megszabadulni a múlt terheitől

Ahhoz, hogy hosszú távú pozitív változásokat indíts el az életedben, végezd ezt a kriját minden reggel egy hétig. Ez alatt az egy hét alatt egyfajta ritmus fejlődik ki az ülőidegben, egyre erőteljesebbnek és pozitívabbnak fogod érezni. Gyakorlás közben izzadni fogsz. Reggelente, miután elvégezted ezt a gyakorlatot, írd le, hogy hány óra van, és hogy érzed magad. Esténként írd le, hogy hány óra van, és értékeld az elmúlt napodat. Írd le, mit érzel, hogyan változol e meditációs gyakorlat által. Tartsd meg ezt a feljegyzést és értékeld a hét végén.



1. Hanyatt fekvé a talajon karjaiddal a törzsed mellett, emeld fel a bal lábad 60 fokos szögbe. Rázd a bal lábál erőteljesen, közben lazítsd el a z összes többi testrészedet. A térdedet tartsd kiegyenesítve és rázd nagyon erőteljesen. 3 perc. Ezzel teljesen átrendezed és serkented az összes mirigyed.

2. Továbbra is hanyatt fekvé emeld fel a jobb lábaddal 60 fokos szögbe. Rázd a bal lábaddal erőteljesen, közben lazítsd el az összes többi testrészedet. Ne hajlítsd be a térded, tartsd mindkét lábaddal egyenesen. A jobb lábaddat fizikailag erőteljesebben kell ráznod, mint előzőleg a balat. Rázd a jobb oldalt nagyon intenzíven. 3 perc

3. Továbbra is hanyatt fekvé, karjaiddal a törzsed mellett, emeld mindkét lábaddal 60 fokba. Rázd mindkettőt egyszerre, de mindkét térded tartsd kiegyenesítve. 3 perc

4. Könnyű ülésben emeld fel mindkét karod kiegyenesítve és rázd a kézfejed a csuklódból. A csukló és a kézfej mozog, a könyök kiegyenesítve. Csukd be a szemed, és koncentrálj a tobozmirigyre úgy, hogy magadban a fejtető közepére összpontosítsz. Meditálj mélyen, hallgasd a tobozmirigyed. 7 ½ perc

5. Ölbe tett kézzel meditálj tovább a mantrán. Lélegezz hosszan, lassan és mélyen, csukott szemmel. Folytasd a mantra végéig. (kb még 9 perc) Belégzés, ülj egyenesen, meditálj, közben tartsd vissza a levegőt ameddig csak megy, maximum egy percig. Ne erőltess túlságosan a levegő visszatartását. Kilégzés ágyútűzként, tartsd kint a levegőt legfeljebb 30 másodpercig, közben húzd végig be erőteljesen a köldököt. belégzés, lazíts.

Krija, hogy megérezd a saját erődet



1) Íj pózban hintázz előre-hátra, miközben ritmusosan, dallamosan zengeted 6 percig:

Har, Har, Har, Har Gobinde

Har, Har, Har, Har Mukande

Har, Har, Har, Har Udaare

Har, Har, Har, Har Apare

Har, Har, Har, Har Hariang

Har, Har, Har, Har Kariang

Har, Har, Har, Har Nirname

Har, Har, Har, Har Akame

2) Feküdj hanyatt, hajlítsd be a térded és fogd meg a bokád. Tartsd a talpadat a földön. Emeld és ereszd vissza a medencédet. Zengesd HAR az emelés közben és a leengedés közben is. Mozogj gyorsan. 2 perc

3) Emeld a két karodat föl, de ne engedd, hogy a kezed összeérjen. Forgasd a gerinc aljától a felsőt tested óra járásával ellentétesen. Csukd be a szemed és mozogj úgy mintha ekstázisban lennél. Zengess az Ardas Bhaee dallal együtt. (Yogi Bhajan a Healing Sound of The Ancients #5-ként ismert verziót használta.) 4 perc

4) Állj fel, tartsd a karod a fejed fölött, de ne kulcsold össze. Tartsd a szemed csukva, és táncolj az Ardas Bhaee-ra. 1,5 perc folytasd a táncolást, és amikor azt hallod Sache Sahee hajolj előre és érintsd meg a földet, aztán újra táncolj tovább. 2 perc

5) Fuss egy helyben olyan gyorsan, ahogy csak tudsz. Mozgasd a karodat is közben. 2,5 perc

6) Feküdj le és ismételd az 1. gyakorlatot 2,5 percig

7) Ismételd a 2. gyakorlatot 30 másodpercig

8) Ülő könnyű ülésbe, kezedet tedd a térdedre. forgasd a törzsed óra járásával ellentétes irányban. 30 másodperc

9) Gyere bébi pózba és aludj. 7 perc

Állj ellen az idő nyomásának

A nőnek csak két baja van – Zárt medence és zárt vállak – egyébként tökéletes. Ez a gyakorlatsor felhangolja az idegrendszert. Ha az idegeid nincsenek rendben tartva hogyan fogod elviselni az idő nyomását?



1. Üljj könnyű ülésben, emeld fel a karodat, hogy a kézfejed az arccoddal legyen egy magasságban, könyököd hajlítva. Kezd rázni az egész testedet. Ennek egy belső masszázsnak kell lennie. A tested minden izma, minden szála rázkódjon. Mozogjon a karod, törzsed, fejed. Találd meg a ritmusodat, stílusodat. Termelj hőt. 15 perc

Ez felszabadítja az izmaidba rakódott méreganyagokat. Amikor valakit egy 1,20×1,20-as cellába zárnak el az egyetlen gyakorlat, amit csinálni tud. Vadulj meg. Rázkódj, mint egy földrengés. 20 óra masszázs ér fel ezzel. Pirosodjon ki az arcod. A végére holt fáradtak kell lenned.

2. Állj fel. Rázd a csípőd egyik oldalról a másikra, úgy hogy felváltva hajlítod be a térdedet. vagy maradj a talajon, a karod lazán lóbálódzva melletted, vagy csavard igazán meg a csípődöt és ugorj fel, a karod pedig a levegőt pumpálja. 8 perc.

Legyen ez egy energikus tánc. Izzadjon a combod. Szabadulj meg az összes méregtől, minden szennyes zsírtól, minden lerakódástól a szövetekből. Ez kihozza a testedből az összes régi dühöt.

3. Könnyű ülésben nyújtsd a karjaidat a fejed fölé, tenyereket tedd össze, kar egyenes, szorosan a füled mellett. Forgasd a tested jobbra és balra. 4 perc

Ez egy háromszögmozgás. ha erőteljesen csinálod, kilazítja a vállad.

4. Gyere négykézlábra. Nyújtsd egyenesen hátra a bal lábad. Érintsd a homlokoddal a talajt aztán gyere vissza, mintha fekvőtámasz lenne. Ismételd 52-szer

5. Helyezkedj térdelésbe és hajolj hátra tevé pózba, a kezedet nyugtasd a sarkadon. Aztán egyenesedj föl térdelésbe. 55-ször

6. Feküdj hanyatt.

a) Húzd a térdedet a mellkashoz és tedd a kezedet a csípőd alá. Fel is emelheted a csípődöt a kezeddal, hogy a térded fel tud húzni a mellkasodhoz.

b) Egyenesítsd ki a lábad egy lökessel előre. (lábfej pipában)

c) Emeld a lábaidat 90 fokba föl. majd hozd újra a mellkasodhoz. Ismételd ezt 108-szor

Ennek a gyakorlatnak a neve Pavanmuktasana (szél elengedő gyakorlat), itt a pránát az akarat irányítja.

7. Feküdj hanyatt, tedd mindkét kezedet a szívedre és lazíts. Emeld fel a felső tested és vidd a homlokodat a térdedhez, aztán feküdj újra vissza 26-szor.

8. Feküdj lazán hanyatt, gong meditációhoz. 8 perc.

Súlytalanná fogsz válni, élvezd. Lazíts.

Krija a kristálytisztává válásért



1. Nyújts ki egyenesen oldalra a karjaidat, párhuzamosan a földdel, tenyerek előre nézzenek. Kezdd felváltva a mellkasodhoz hozni a tenyeredet, mintha a mellkasodat vernéd, de ne érs a mellkasodhoz. A túzlégzés magától kialakul a mozgásból, ha helyesen és erőteljesen csinálod. Képzeld azt, hogy minden mozdulattal pránikus energiát húzol magadhoz.

6 és fél perc

2. Hozd erőteljes mozdulatokkal a kezedet az arcod elé, mintha tapsolni akarnál, de állítsd meg őket mielőtt összeérnek. Kombináld az erőt és az irányítást a mozgásban.

2 és fél perc

3. Mozdogd mindkét kezéd föl-le egyszerre, mintha labdát pattogtatnál mindkettővel. Energiát pattogatsz a földnek. Tűzlégzés.

6 és fél perc

4. Feküdj laposan hanyatt, és tedd mindkét kezedet a Köldököd Pontra (2-3 ujjnyival a köldök alatt) és nyomd erősen. Emeld fel a sarkadat 15 centiméterrel és tartsd. Gondold azt hogy isteni vagy, vagy érezd szexisnek magad, de tartsd a sarkad 15 cm magasan.

6 é fél perc

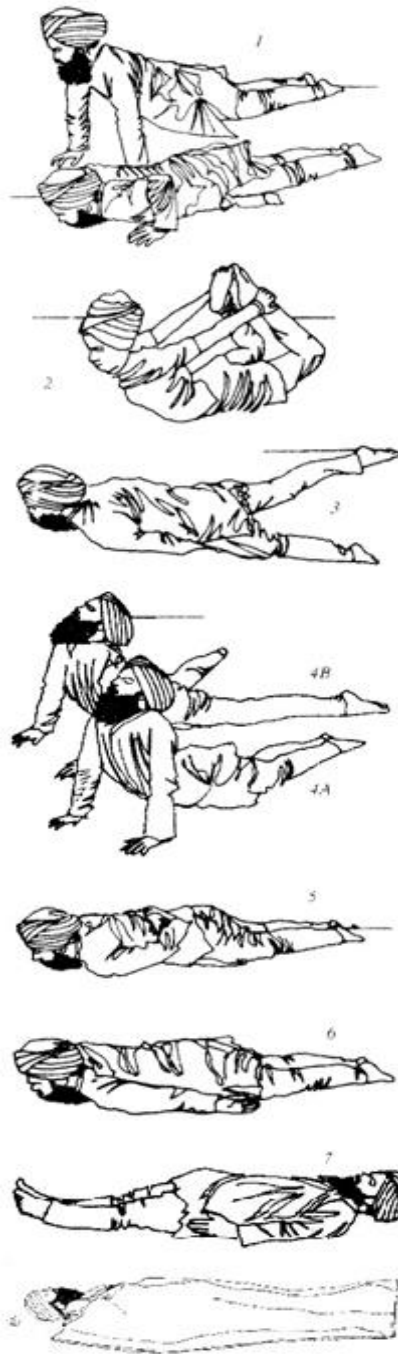
5. Feküdj le és aludj el. Képzeld, hogy a tested fénnnyel van megtöltve. Koncentrálj a Köldök Pontodra. Hallgasd Naad: The Blessing-et Sangeet Kaurtól.

8 perc után kezdj énekelni te is, használd a köldököd erejét további 7 percig

Yogi Bhan 1985. október 2-án tanította ezt a kriját.

Krija, az elraktározott energiák hasznosítására

Ez a sorozat extra ellenállást ad a környezet változásaival szemben. Azért, hogy hozzákapcsolódj a testedben raktározott kundalíni energiához az 1. gyakorlattal aktivárod a szexuális energiát, a 2. 3. gyakorlattal a köldök energiát, a 4A gyakorlattal pedig felfelé mozgatsz a gerinc mentén. A 4B gyakorlat alatt a pajzsmirigy kiválasztásba kezd, és megnyitja a keringést az agyban. Ez tisztább gondolkodást eredményez és energiát ad az akaratnak. Az utolsó két gyakorlat feltölti és erősíti elektromágneses teret, és stabilizálja az új energiaállapotot, amit létrehoztál.



1. Feküdj hasra, sarkadat tedd össze. Belégzéssel nyomd fel magad fekvőtámaszba. Csak a lábujjad teteje és a tenyered maradjon a földön. Kilégzéssel engedd le magad. Folytasd 15-ször föl és le, közepesen lassú tempóban.

2. Feküdj a hasadon. Nyúlj hátra és fogd meg a bokádat, nyújtózz föl íj pózba (bölcső). Kezdj túzlégzésbe 30 mp-re Belégzés, kilégzés, lazíts a hasadon fekve, két karod kétoldalt lazán kinyújtva.

3. Feküdj hason. Szorítsd ökölbe a kezed, és tedd a combhajlat fölé. belégzéssel emeld a nyújtott bal lábadat. Kilégzés közben emeld a jobb lábadd és ereszd le a balt. Folytasd felváltva a légzéssel együtt 2 percig.

4. Pihenj kobra pózban. Tartsd a testhelyzetet, és csak pihenj. Sarkak összeérnek, karok nyújtva, fejet hátrahajtva (4A). Pihenj ebben a testhelyzetben 45 mp-ig, aztán tárd szét a lábadd, hozd a karod a testedhez közelebb, hogy jobban hajoljon a hátad (4B). Görgesd a fejedet előre-hátra, úgy, hogy közben az álladat a jobb válladtól a bal válladig forgatod, belégzés jobb oldalon, kilégzés balra. Folytasd 4-5-ször.

5. Lazíts és fekédj hasra. Fogd meg a csuklódat a hátad mögött. Gördülj a mellkasodon jobbra-balra. a lábadd legyen nyújtva és a sarkad érjen össze. Folytasd 30 mp-ig.

6. Ugyanebben a helyzetben, karok oldalt lazán nyújtva, kezd ellazítani sorban minden testrészedet. Menj mélyre magadba. 5 perc.

7. Köteg gördülés: Feküdj a hátadon egyenesen, karokkal magad mellett, mit egy köteg összekötözött fa. Lendítsd át magadat hátról hasra, hasról hátra újra és újra, anélkül, hogy behajlítanád a tested, karod vagy lábadat. Sehol se hajolj meg. folytasd 3 percig.

8. Teljes lazítás háton fekve 10 percig

A krija a Sadhana Guidelines című könyvből való

Az emelkedettség krijája



Ez a könnyű gyakorlatsor remek bemelegítéshez, vagy meditációk előtti ráhangolódáshoz. Szisztematikusan mozgatja át az egész gerincet és elősegíti a csakrák egyensúlyban állásához szükséges egyenletes prána áramlást.

1) Egó-irtó: Könnyített törökülésben (könnyű ülésben) helyezkedj el. A karokat 60 fokos szögben emeld. Hüvelykujjak tenyértől elfelé mutatnak, a többi ujjad szorítsd a tenyeredhez. Szemek csukva, fókusz a fej fölött. Tűzlégzés. 1-3 perc. Befejezéskor érintsd össze a hüvelykujjakat a fej fölött, a többi ujjakat tárd szélesre. Kilégzés és mulabanda (gyökérfőzés). Belégzés. Lazíts. Ez a gyakorlat megnyitja az egész tüdőt, a két agyféltekét egyensúlyozza és élénkíti a test mágneses terét.

2) Medence lapátolás: Könnyű ülésben ragadd meg a sípcsontokat vagy a bokát. Belégzés közben told előre és kicsit az áll irányában felfelé a mellkast, kilégzésre pedig gömbölyítsd a hátad. A vállak közben lazák, a fej nem csapódik ide-oda! Ritmikusan erős, mély légzésekkel 1-3 perc. Belégzés, benntartás, kilégzés, lazíts. Ez a gyakorlat az alsó és közép gerinc tájékot stimulálja és lazítja.

3) Gerincsszavartás. Könnyű ülésben egyenes háttal fogd meg mindkét vállad, úgy hogy a hüvelykujjad előre, a többi pedig a vállad hátulsó részére kerüljön. Könyök a váll magasságában marad végig, a karok a talajjal párhuzamosak. Belégzésre balra csavard a fejed és a törzsed. Kilégzésre jobbra. 1-4 perc. Befejezéshez belégzés előre fordulva. Kilégzés majd lazíts. Ez a gyakorlat az alsó és a közép gerinc tájékot lazítja, stimulálja.

4) Élet-ideg nyújtás. Mindkét láb előre nyújtva. Ragadd meg a nagy lábujjad az ún. ujjzár technikával (a mutatóujj és a középső ujj együtt húzza meg a nagylábujjat, a hüvelykujj pedig a körmét nyomja közben.) Kilégzés közben hajolj előre, a köldökpontot közelítsd a combokhoz. Az elsődleges cél a gerinc hosszítása, nem az orrnak a térdhez való közelítése. Belégzésre a lábak segítségével lökd fel a törzsed, utoljára mozdul a fej. Mély, erős légzésekkel 1-3 perc. Befejezéshez belégzésre fel, rövid légzésbenntartás, tartsd meg a testhelyzetet, kilégzés légzés kint tartás. Belégzés, lazíts. Ez a gyakorlat az alsó és a felső gerinctájékra hat.

5) Módosított Maha Mudra. A jobb sarkon ülve nyújtsd a bal lábadat előre. Fogd meg a nagy lábujjad kis nyomást gyakorolva a hüvelykujjaddal a körmödre. Kilégzésre közelítsd a könyököd a talajhoz, köldökből előrehajolva, ezzel nyújtva a gerinc hosszát. A fejet utoljára

engedd le a térdek felé. Tartsd ki. Tűzlégzés 1-2 percig. Belégzés. Kilégzés és engedd le a törzset és a fejet a térdre lazán. Röviden tartsd kinn a levegőt. Belégzés, lábcserre, és ismétled a gyakorlatot erre az oldalra is 1-2 percig. LAZÍTS! Ez a gyakorlat az emésztést javítja, megnyújtja az ülőideget és a felső törzs keringését segíti.

6.) Ülőideg nyújtás. Tárd a lábaid oldalirányban szélesre, és úgy fogd meg a hüvelykujjkat, mint azt a 4.) gyakorlatnál is tetted. Belégzés és nyújtózkodj a háttal felfelé. Kilégzésre a csípőből dőlj előre, és engedd a fejed a bal térdedre. Belégzésre fel középre, kilégzésre jobb térdhez le. Erőteljes légzéssel 1-2 percig folytasd. Majd belégzésre fel középső, kiinduló helyzetbe, és kilégzésre hajolj középre előre a homlokkal a talajhoz közelítve. Folytasd ezt a fel-le mozgást 1 percig. Majd belégzésre fel, nyújtózkodj a gerinccel felfelé. Kilégzés, engedd a homlokod a talajra, légzés kint tartás. Belégzés. Lazíts. Ez a gyakorlat az alsó gerinc és a keresztcsont tájékának rugalmasságát fejleszti, és a test mágneses terét tölti fel.

7.) Kobra: Feküdj hasra, tenyerek a talajon a vállaid alatt. A sarkokat tedd össze, a talpak felfelé néznek. Belégzésre a gerincet finoman ívelve, csigolyáról csigolyára mozdulva emelkedj fel Kobra-ba. Fejtől indulj és a gerinc aljának irányába mozogj addig, amíg a karok egyenesek nem lesznek. Ebben a helyzetben Tűzlégzés. 1-3 perc. Belégzés, óvatosan íveld a gerincet az elviselhető maximumig. Kilégzés, légzés kint tartás, mulabanda (gyökérszár). Majd belégzés. Kilégzés közben csigolyánként engedd vissza a talajra a törzsed, engedd le a karod és lazíts úgy, hogy az álladdal támasztod meg a fejed a talajon. Karok a törzs mellett lazán. Ez a gyakorlat a szexuális energiákat egyensúlyozza, és a prána energiát az ápanához húzza, így a kundalíni energia könnyen áramolhat a felsőbb központokhoz — ami majd a következő gyakorlatok hatása lesz.

8.) Vállvonogatás: Könnyű ülésben tedd a kezeket a térdekre. Belégzésre húzd a fülekhez mindkét vállad, kilégzésre „dobd” le őket. Ritmikusan erőteljes légzéssel 1-2 perc. Belégzés. Kilégzés. Lazíts. Ez a gyakorlat a felső csakrákat egyensúlyozza és megnyitja a hormonális kaput a felsőbb agyközpontokhoz.

9.) Fejkörzés: Könnyű ülésben körözz a fejvel órajárás irányában lazán leengedve a füled a vállakhoz, illetve óvatosan hátra, elől pedig az álladdal közelíts a mellkashoz. A vállak lazák és mozdulatlanok közben. A nyak finoman nyúlik és lazul körzés közben. 1-2 perc, majd irányváltás és további 1-2 perc. Mozdulj a fejvel középre, majd lazíts.

10) Szat krija: Sarokülésben nyújtsd a két karod a fej fölé, a tenyerek egymás felé néznek. Kulcsold az ujjakat kivéve a mutatóujjakat, melyek felfelé mutatnak. Férfiaknál a jobb hüvelykujj kerül a bal fölé, nőknél fordítva. Zengesd a SZAT NÁM mantrát hangsúlyosan, egyenletes ritmusban, kb. 10 mp-ként 8-szor. A SZAT szót a köldökből kilökve zengesd, és húzd a köldököt és a rekeszizmot be és fel. A NÁÁÁM alatt teljesen lazítsd a köldökpontot. 3-7 perc. Majd belégzés, szorítsd az altáji izmokat tiszta erőből, farizmoktól kezdve az egész gerinc mentén fel a vállakon túlig. Mentálisan engedd az áramlást fel a koponyád tetejébe. Kilégzés. Mély belégzés. Teljes kilégzés, közben zárd a mulabandát légzésintartással. Belégzés, majd lazíts. A Szat Krija végigkeringeti a kundalini energiát a csakrák rendszerében, elősegíti az emésztést, erősíti az idegrendszert.

11) Lazítás könnyű ülésben, vagy háton fekve, karokkal a törzs mellett, tenyerekkel felfelé. A mély relaxáció hatására kiélvezhetjük, és tudatosan integrálhatjuk azokat a testi és tudati változásokat, melyeket ennek a krijának a gyakorlása eredményezett. Lazítás közben a mágneses téren és az aurán keresztül kitágul az én-tudat és közben a fizikai test pedig mélyen pihenhet.

Ez a gyakorlatsor a „Keeping Up with Kundalini Yoga” című könyvből származik.

Krija az önkép megújításáért



Ez egy mélyen meditatív krija. Segít, hogy elengedjük a régi sérelmeinket, gyerekkori fájdalmunkat, és teljes szívvel tudjunk a jövő felé nézni. Egy olyan talán számunkra is új önképet segít megalkotni, amit magasabb távlatokba visz, ami lendületet ad az utunkon. Segít levetkőzni az egónk korlátait, hogy merjünk nagyot álmodni.

(Felkészülésként a krijára vegyél be C-vitamint)

1. Ülj könnyű ülésben. Bal kéz a szívközponton (ujjak jobbra mutatnak), jobb kéz a fül mögött kezd, a tenyér a fül mögötti terület felé néz. Szemek csukva. Meditálj az orrod hegyén, csukott szemem keresztül. Mély belégzés, kilégzés 3-szor. a jobb kéz erőteljesen az arc felé jön, mintha pofon akarnád vágni magad, és épp amikor elérné az arcot, vált irányt, hogy épp elhibázza az arcot és tenyérrel előre érkezik meg. 6 perc

2. Szemeddel fókuszálj az orrodra. hozd a kezeidet a mellkas elé, formázz velük tálkát, mintha vizet tartanál benne. Hozd a kezed a torok szintjére és nyújtsd a karodat előre, mintha az ujjhegyednél öntenéd ki a vizet. 15 perc

Töltsd minden dühödöt, ragaszkodásodat és megbántottságodat a kezedbe, a szemedet, bármit, ami kellemetlen neked, töltsd bele és aztán engedd el. Húzd ki a tudatalatti összes fájdalmát, töltsd a kezedbe és ajánld a végtelennek. Születésed első napjától 11 éves korodig, gyerekkorod minden fájdalmát, napról napra, hónapról hónapra, évről évre, hozd fel és add a világűrnek.

3. Hozd a kezeidet az arcod elé és nézd a tenyered vonalait. Tanulmányozd a kezedet. 5 perc.

4. Takard le a tenyereddel az arcod, szemed. Nézz a végtelenbe a csukott szemhéjadon át. 15 perc

5. Tedd a kezeidet a szívközpont fölé, jobbat a balra. Léleg ez be mélyen és tartsd bent. Kilégzés. ismételd még 2-szer. Zengésd: HAR HARE HARI WAHE GURU. rendszerezett hang on

zengesd, különítsd el a mantra minden szavát. Zengesd egy hangon zene nélkül. Szólítsd meg az elemeket és az aurát. 5 perc. Aztán erőteljes suttogással 30 másodpercig.

6. Hajolj előre és tedd a kezedet a földre. Ha jobban szereted, gyere bébi pózba. Hallgasd Ardas Bhaee-t. (Yogi Bhajan lágyan játszott a gongon Nirinjan Kaur felvétele alatt) 11 perc. Nyújtózz a keziddel előre amennyire csak tudsz, ülj föl csukott szemmel.

7. Nyújtsd a fejed fölé a karodat, kezek ima mudrában. A tökéletes ima. Az imában alkossd újra magad. Fogalmazd meg a szándékodat, aki lenni akarsz. Készíts egy profilt. Nem egy ima. Egy profil az imában. Ez az ami lenni akarsz.3 perc

8. Rázd erőteljesen a karodat. rázd az egész testedet. 30 mp. – 1 perc. Ülj és pihenj

9. Mozgasd a kezedet az arcot előtt néhány másodpercig, hogy kitisztuljon a látásod.

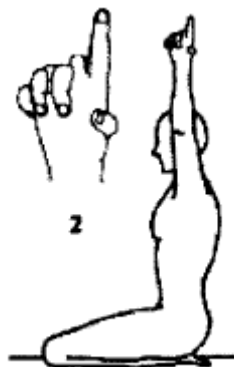
10. Zárásként: Csukd be a szemed és lélegezz be mélyen. Vidd a pránát a tested minden részébe. Engedd, hogy az élet lélegzete áramoljon. Kilégzés. Mély belégzés, tartsd bent erősen. Keringesd az egész lényedben. Kilégzés. Mély belégzés, tartsd. Érezd a prána energiát a hajad végétől az lábujjad hegyéig. Kilégzés.

Szúrja krija

Ezt a kriját a szúrja/nap energiájáról nevezték el. Ha sok a napenergiád, nem fázol meg, és energikus, kifejező, nyitott és lelkes vagy. Ez a megtisztulás energiája. Gátolja a hízást, segíti az emésztést. Az elmét világos, elemzőképes és tevékenység-orientált állapotban tartja. A gyakorlatokkal módszeresen serkenthető a pozitív prána erő és maga a kundalíni energia is. Ezt a gyakorlatot ajánlatos időnként beépíteni a reggeli szádanába, hogy erősítse a testet és sok különféle feladatra való összpontosítást tegyen lehetővé.

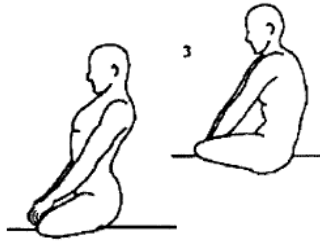
1) Légzés a jobb orrlyukon keresztül: Ülj könnyű ülésben, egyenes derékkal. A jobb kezed helyezd a térdedre gíán mudrában. Zárd le a bal orrlyukad a bal kezed hüvelykujjával. A többi ujj egyenesen felfelé néz. Kezdj hosszú, mély, erőteljes légzést a jobb orrlyukadon keresztül ki és be. Folytasd ezt 3 – 5 percig. Vegyél levegőt és lazíts.

Ez a gyakorlat a „nap lélegzetét” vonzza, és tiszta, összpontosított elmét biztosít.



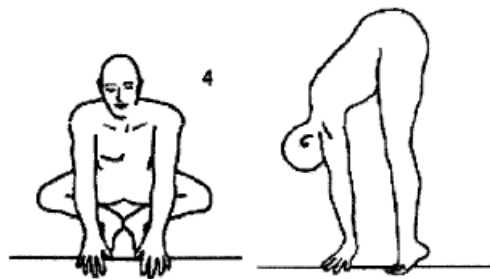
2) Szat krija: Sarokülésben nyújtsd a két karod a fej fölé, a tenyerek egymás felé néznek. Kulcsold az ujjaid, kivéve a mutatóujjakat, melyek felfelé mutatnak. Férfiak a jobb, nők a bal hüvelykujjukat helyezik rá a másikkra. Zengesd a Szat Nám mantrát, hangsúlyosan, egyenletes ritmusban, a Szat szót a köldökből kilökve zengesd, és húzd a köldököt és a rekeszizmot be és fel. A Nám alatt teljesen lazítsd el a köldökpontot. Összpontosíts a harmadik szemre. Folytasd 3 percig. Ezután lélegezz be, tartsd vissza a lélegzetet, zárd a mulabandát, azaz gyökérszárat, és képzelj el, ahogy az energia a köldökpontból kisugározva végigkering az egész testedben. Lazíts. Ismételd meg a gyakorlatot újabb 3 percig. Ezután vegyél mély levegőt, zárd a mulabandát, és gondolatban húzd fel az összes energiát az ujjhegyeidbe. Lazíts.

Ez a gyakorlat felszabadítja a köldökpontnál tárolt energiát.



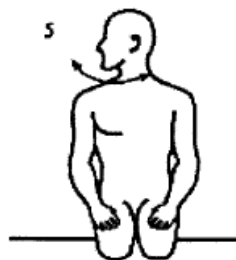
3) Medence lapátolás: Könnyű ülésben ragadd meg a sípcsontokat. Belégzés közben nyújtsd előre a gerincet és emeld meg kicsit az áll irányába a mellkast, kilégzésre pedig gömbölyítsd a hátad. A fejed tartsd egy szinten mozgás közben. Minden belégzéskor rezgess csendben magadban a Szat mantrát, kilégzésre pedig a Nám mantrát. Minden kilégzésre zárd a mulabandát. Végezd folyamatosan mély lélegzésekkel 108-szor. Ezután lélegezz be, tartsd vissza egy kis ideig a levegőt, teljesen egyenes derékmal. Engedd ki a levegőt. Lazíts.

Ez a gyakorlat továbbítja a felszabadult kundalini energiát a gerinc mentén, és elősegíti a rugalmasságát.



4) Békapóz: Állj lábujjhegyre, a sarkak a talajról .felemelve összeérnek, támaszkodj a térded között az ujjaidon a talajra és emeld fel a fejed. Vegyél nagy levegőt, emeld magasra az üleped. Közelítsd a homlokod a térdedhez, és tartsd a sarkad távol a talajtól. Fújd ki a levegőt és ülj vissza a kiinduló guggoló helyzetbe, nézz előre. Folytasd mélyen lélegezve, végezd el 26-szor. Állj fel és vegyél mély levegőt, majd lazíts guggolva.

Ez a gyakorlat átalakítja a szexuális energiát



5) Fejfordítás: Sarokülésben tedd a kezed csípőre. Nagyon egyenes derékkal vedd mély levegőt és fordítsd a fejed balra. Gondolatban rezgess a Szat szót. Fújd ki teljesen a levegőt, miközben jobbra fordítod a fejed, és rezgess magadban a Nám szót. Folytasd be- és kilégzéssel 3 percig. Lélegezz be a fejedet egyenesen előre tartva. Lazíts.

Ez a gyakorlat megnyitja a torok csakrát, serkenti a fej felé a véráramlást, valamint a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy működését.



6) Gerinchajlítás: Könnyű ülésben fogd meg a vállad, ujjaid nézzenek előre és hüvelykujjad hátra. A felkar és a könyök párhuzamos a talajjal. Lélegezz be, miközben balra hajolsz, és lélegezz ki miközben jobbra hajolsz. Folytasd ezt a lengő mozgást mély lélegzetvétellel 3 percig. Ezután vedd levegőt egyenes ülő helyzetben. Lazíts.

Ez a gyakorlat rugalmassá teszi a gerincet, a test teljes felületén elosztja az energiát és kiegyensúlyozza a mágneses mezőt



7) Meditáció. Ülj tökéletes meditációs pózban, egyenes gerinccel. Teljes figyelmedet irányítsd a harmadik szemre. Húzd

be a köldökpontot, tartsd így, zárd a mulabandát. Figyeld a légzésed. Belégzéskor figyeld magadban a csendes Szat és kilégzéskor a csendes Nám szót. Végezd 6 percig vagy tovább.

Ezáltal mély, öngyógyító meditációba juthatsz.

Ez a gyakorlatsor a "Sadhana Guideline" című könyvben szerepel

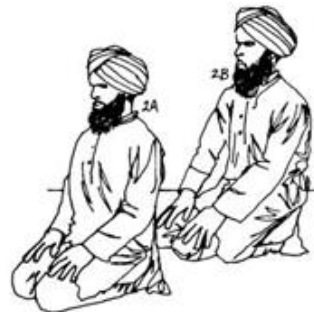
Alap gerinc krija

A kort a gerinc rugalmasságával mérik. Fiatalnak maradni azt jelenti rugalmasnak maradni. Ez a sorozat szisztematikusan dolgozik a gerincen letről fölfelé. Mind a 26 gerinccsigolya kap stimulációt, minden csakra kap egy energialöketet. Ettől olyan jó ezt a gyakorlatsort meditáció előtt végezni. Sokan tisztább és gyorsabb gondolkodásról számolnak be miután rendszeresen gyakorolták ezt a kriját. Ebben a gerincfolyadék fokozott keringése játszik nagy szerepet, ami közvetlen kapcsolatban van a jó memóriával.

Kezdő csoportban minden gyakorlat, ami 108 ismétlést ír, csinálható 26-szor. A pihenési időket növelj 1-ről 2 percre.



1. Ülj könnyű ülésben. Két kezeddel fogd meg a lábszáradat, vagy a bokádat. Mély belégzéssel homoríts, emeld meg a mellkasodat (1A). Kilégzéssel domboríts (1B). Tartsd a fejedet egyenesen, ne billegjen. Ismételd 108-szor, aztán belégzés. Pihenj 1 percet.



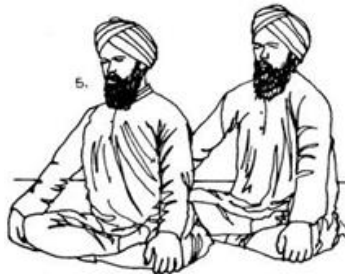
2. Ülj sarokülésben. Tedd a kezedet a combodra. Homorítsd a gerincedet belégzéskor (2A), domborítsd kilégzéskor (2B). Gondold belégzéskor, hogy "Szat", kilégzéskor "Nam". Ismételd 108-szor, aztán pihenj 2 percig.



3. Könnyű ülésben fogd meg a válladat, hüvelykujj hátrafelé nézzen, a többi előre. Belégzéssel fordulj balra, kilégzéssel jobbra. Lélegezz lassan, mélyen. Folytasd 26-szor. Belégzés előrefelé nézve, kilégzés. Pihenj 1 percig.



4. kulcsold az ujjaidat medvemarok fogással a szívközpont előtt (4A). Mozdasd a könyöködét váltakozva föl-le. Lélegezz a mozgással együtt, hosszan, mélyen (4B). folytasd 26-szor, aztán belégzés, kilégzés és húzd a két kezedet, de a fogást tartsd. Pihenj fél percet.



5. Könnyű ülésben ragadd meg a térdedet. Tartsd a könyöködét nyújtva, kezd homorítani és domborítani a felső gerincszakaszt. belégzés előre, kilégzés hátra. ismteld 108-szor, pihenj 1 percet.

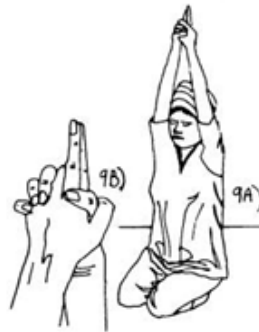


6. Vállvonogatás, a két vállat egyszerre. Belégzésre föl, kilégzésre le. végezd kevesebb mint 2 percig. Belégzés és tartsd bent 15 másodpercig, a vállakat erősen húzd fel. Lazítsd a vállad.

7. Lassan körözz a fejeddel 5-ször jobbra, azután 5-ször balra. Belégzés, egyenesedj fel.



8. Medvemarok fogásban hozd a kezedet a torkod szintjére (8A). Belégzés,- gyökérfár. Kilégzés – gyökérfár. Emeld a kezedet a fejed fölé (8B). Belégzés – gyökérfár. Kilégzés – gyökérfár. Ismételd ezt a ciklust még 2-szer.



9. Szat krija: Ülj sarokülésben, a karodat nyújtsd a fejed fölé (9A) Kulcsold az ujjaidat, kivéve a mutatókat, azok mutassanak felfelé (9B) Mondd, hogy “szat” és húzd be a köldököt, mondd “Nam” és lazítsd a hasad. Folytasd legalább 3 percig. Aztán belégzés, húzd föl az energiát a gerinc aljától a fejtetődig.

10. Teljes lazítás háton fekve 15 percig.

Szat Krija

A Sat Krija nagyon fontos része a Kundalíni Jógának. Egyike azon ritka gyakorlatoknak, amik önmagukban is teljesek. Ez egy krija: egy cselekvés, vagy cselekvések sorozata, ami egy megjósolható kimenetelű folyamatot alkot. A legtöbb krija több összehangolt gyakorlatból álló sorozat. Sat Krija egymagában is tökéletes, mint egy drágakő. Minden komoly tanítványnak el kell sajátítania ezt a kriját. Először 3 perccel kezdj, és ebből az alapból lehet fokozatosan fölépíteni az időt.

Krija-ként ez egy folyamat, ami a lényünk összes szintjén működik, képessé tesz arra, hogy könnyebben reagáljunk a saját magunk finomságára és teljességére. Közelítsd meg türelemmel, kitartással és fokozatossággal, és biztos az eredmény. Ha nagyon kevés az idő és egy gyönyörű gyakorlást szeretnél, tedd ezt a kriját a napod részévé.

„Sat Nam a bijmantra, vagy magmantra. Kicsi és erős. Nagy dolgok nőnek belőle. Ha nincs a sorsodba írva, hogy Istennel leszel és ismerni fogod a magasabb tudatosságot, ez a mantra belevési a sorsodba. Sat Krija megtisztítja a lényed. Betegség, gyengeség, tehetetlenség, lustaság és negatívítás – minden oda nem való dolog elhagy.” Yogi Bhajan

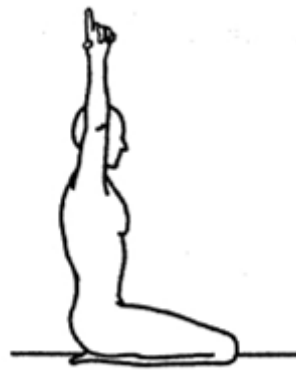
Szat Kirja néhány jótékony fizikai hatása:

Javítja az emésztést. A krija alap testhelyzete a szikla póz. Erről azt mondta Yogi Bhajan, a sziklát is megemészted ebben a pózban. Kombinálva a köldök ritmikus mozgásából származó folyamatos enyhe belső masszázzsal, nagyon jótékony hatással van az emésztésre és belső szervekre.

A Sat Krija direkt stimulálja a második csakra szexuális és kreatív energiáit, átirányítja és kiegyensúlyozza őket. A túlzott szexuális energiákat fölfelé irányítja, ezzel értékes gyógyító energiát ad a testnek. Lenyugtatja és elengedi a fóbiákat a szexuális viselkedéssel, potenciával, kapacitással kapcsolatban.

Erősíti az idegrendszert, nyugtatja az érzelmi zavarodottságot. Erősíti a szívet, kiegyensúlyozza a vérnyomást. Stimulálja a nyirokrendszert, ezzel segít a méreganyagok eltávolításában.

Hogyan végezd:



Ülj sarokülésben, a két karodat nyújtsd felfelé, öleljék a füledet. Legyen a karod függőleges, a könyököd nyújtva. Fond össze az ujjaidat, a mutatókat tartsd nyújtva, a tenyered összeérintve. Gerincsed legyen egyenes, áll kicsit behúzva. a Szat Nam mantrát zengesd a következőképpen: "Szat"-ra behúzod a köldököd, "Nam"-ra ellazítod. Koncentrálj a köldöködre. Végezd 3-31 percig.

Befejezéshez: Tartsd a pózt, belégzés, gyökérezár, nyújtózkodj fölfelé. Kilézés, belégzés, teljes kilégzés, maha mandh, azaz gyökérezár és rekeszizomzár és torokzár egyszerre, szorítsd az egész törzsedet. Lazíts ugyanannyi ideig, mint ameddig a gyakorlatot végezted.

Zöld Energia Krija

Ez a sorozat lehetőségeket vonz és megnyitja a szív központot. Lehetővé teszi, hogy a jólétet egy szívközpontú tudatossággal közelítsük meg, vagyis a vonzás síkjáról. Ezt a tudatosságot így lehet összegezni: Kezdd észrevenni, hogy a lehetőségek és a jólét jöhet más formában, mint ahogy te azt korábban elképzelted. Hidd el, hogy megérdemled a jólétet, és Isten szeret téged.

1. Gerinc hajlítás: Ülj szikla pózba. Belézésre feszítsd a felső tested előre, mentálisan zengesd „Szat” koncentrálj a gyökércsakrára. Kilégzéskor domborítsd a hátad, mentálisan zengesd „Nam” és koncentrálj a köldökcsakrára. Végezd 2-3 percig. Befejezéshez: belézés, gyökérezár, kilégzés, gyökérezár, tartsd 10 másodpercig. Ismételd 3-szor.

2. Test ejtések: Ülő nyújtott ülésben. Támaszkodj a tenyereddel a csípőd mellett. Emeld meg a tested, lábad egy pillanatra a földről, és engedd visszaesni. Tartsd a gerincet függőlegesen. Végezd gyors tempóban 2-3 percig.

3. Varjú póz: Guggolj teli talppal a földön. támaszd meg a hátad, ha szükséges a teli talpas guggolóhoz. tartsd a gerincet egyenesen. kulcsold össze a kezeidet, mutató ujjak nyújtva. Nyújtsd a karod a szíved vonalában, mutass a végtelenbe. Tartsd a testhelyzetet, tűzlégzés 2-3 percig. Befejezéshez: Lélegezz be, tartsd ameddig csak tudod, miközben folyamatosan a végtelenbe vetítesz a szívedből, kilégzés. A varjú póz megnyitja az alsó derék szakaszt és csípőt. Jót tesz a kiválasztásnak.

4. Helyben futás: Gyors helyben futás térdemeléssel, boxolj magad előtt váltott karral a levegőbe. Folytasd 3-5 percig

5. Kundalíni Lótusz: Ülő helyzetből indulva, fogd meg a nagylábujjadat, a mutató és középső ujjaddal. (Egyenesítsd ki a lábaidat és emeld fel őket 60 fokban a padlótól és 60 fokban egymástól. Tartsd a gerincet egyenesen, így 60 fokos szöget kell a földdel bezárnia.) Nyújtott karral és lábbal egyensúlyozz a fenekeden. Tartsd a testhelyzetet, tűzlégzés 2-3 percig. Befejezéshez: belézés, tartsd bent és húzd fel az energiát a gerinc mentén, kilégzés.

6. Fa krija: Ülj a bal sarkadra, jobb lábfejedet tedd a bal combodra. Tedd egymásba a két kezedet a köldök alatt. Húzd fel a rekeszizmot és zengesd: „Ong Szohang” (jelentése: „Teremtő, az vagyok”) erőteljesen a szívedből 3 percig halld a hangot a szívedben.

7. Vízszintes karok: Könnyű ülésben, csukott szemmel nyújtsd oldalra a karjaidat tenyérrel fölfelé. Képzeld el egy erőteljes energia ívet a fejed fölött, a bal tenyereden beáramolva, a jobb tenyeredből ki. Tűzlégzés 2 -3 percig Befejezéshez: Belégzés, tartsd bent ameddig csak tudod és érezd az energia áramlását a karjaidban és az ívben. kilégzés, lazíts.

8. Meghajlás a végtelen előtt: Könnyű ülésben tedd a kezedet Vénusz zárban a tarkódra. Kilégzéssel hajolj előre, közelítsd a homlokodat a talajhoz, belégzésre egyenesedj fel. Kilégzéskor zengesd magadban „Szat” belégzéskor „Nam” folytasd 2-3 percig

9. Kar emelések: Könnyű ülésben nyújtsd ki magad előtt vízszintesen a karjaidat tenyérrel lefelé. változtatva emeld fel a karodat 60 fokos szögbe. Belégzésre emeld a jobb karodat, kilégzésre, a balt. Folytasd gyors mozgással (majdnem tűzlégzés tempóban) 2-3 percig. Befejezéshez: emeld mindkét karodat a 3. szem magasságába. Belégzés, tartsd, vetíts ki a harmadik szemből a végtelenbe. kilégzés, lazíts.

10. Kozmikus kapcsolódás: (A) Könnyű ülésben kezek Vénusz zárban, tenyérrel lefelé 6 centivel a korona csakra fölött. Fókuszáld a szemeidet fölfelé a korona csakrán keresztül. Tűzlégzés 2-3 perc. (B) Továbbra is koncentrálj a korona csakrára, tartsd a kezedet a helyén, nyújtsd ki a mutató ujjadat és lélegezz hosszú mély légzéssel 2-3 percig.(C) továbbra is tartsd a karod, nyisd szét a tenyeredet, csak az ujjhegyeid érintkezzenek, tűzlégzés 2-3 percig. Befejezéshez: belégzés, tartsd és vetíts ki, kilégzés, lazíts.

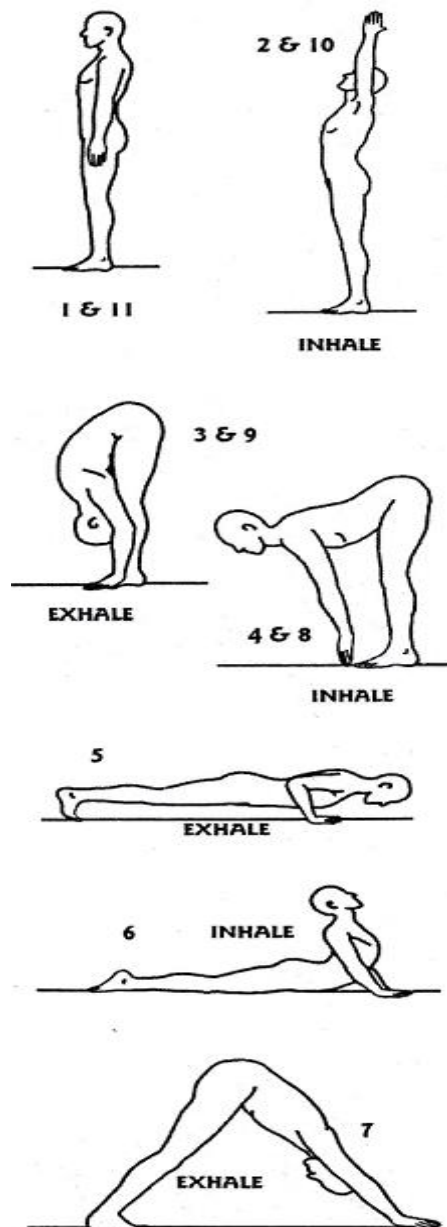
11. Zöld Energia termelés: Könnyű ülésben, karod lazán a tested mellett, tenyerek a vállad előtt előre nézzenek. Miközben zöld energiát vizualizálsz, zengesd a szívedből: „Hari, Hari, Hari Har” és érezd a köldököd enyhe pulzálását. 2-11 perc

Befejezéshez: Belégzés, kilégzés, lazíts. Meditál Gijan mudrában. Gondolj mindenre, amiért hálás lehetsz, miközben energiaesőben ülsz. Érezd az energia meződ vonzását, és tudd, hogy a lehetőségek hozzád vonzódnak. Érezd magad szeretve. Sugározz szeretetet mindennek és mindenkinek. Érezd az aurádban. Érezheted azt is, ahogy a szíved az aurádba olvad, és az egész tered táguul zölddé.

Nap üdvözet: Surja namaszkara

Amikor Jógi Bhajan tanárával gyakorolt, a Nap üdvözetét bemelegítő gyakorlatként végezte a Kundalini jóga kriják előtt. Ez egy kiváló bemelegítő gyakorlat és önmagában is jótékony hatással bír. Serkenti a szív működést és a vérkeringést, nyújtja és hajlítja a gerincet, masszírozza a belső szerveket, segíti az emésztőrendszer működését, serkenti tüdő működését és a vér oxigénellátását. Összhangba hozza a légzést a mozgással, hogy az egyes tartások folyamatos, megszakítás nélküli ritmusban kövessék egymást.

Kezdetben háromszor végezd el a gyakorlatsort, majd fokozatosan növelj ötre vagy hatra. Ha tudatosan gyakorlod, segít abban, hogy az összes jóga gyakorlatot maximális teljesítménnyel és élvezettel végezd.



1) Egyenes állás (Számasztiti). Állj egyenesen, összehúzott lábakkal, a nagylábujjakat és a sarkakat összeérintve. A súlyod oszd el egyenletesen a két lábadon. Találd meg az egyensúlyod. A karjaid tartsd a tested mellett, az ujjak összeérnek.

2) Nyújtózkodás. Belégzés, emeld a kezed a fejed fölé, a tenyerek érintik egymást. Nyújtsd a gerinced, emeld meg a mellkasod és lazítsd el a vállad. Ügyelj arra, hogy ne gyakorolj nyomást a nyaki csigolyára és a hátad alsó részére. Nézz fel az ujjaidra.

3) Törzshajítás előre (Uttan ászana). Kilégzés közben döntsd előre a törzsed. Miközben előre döntöd a törzsed, tartsd egyenesen a gerinced és nyújtsd meg, mintha a fejeddel el akarnál érni valamit. Ha a gerincedet nem tudod tovább egyenesen tartani, engedd le a fejed a térdedhez, amilyen közel csak tudod. Ideális esetben az állad a sípcsontodat érinti. Tartsd nyújtva a térded, és helyezd a kezed a padlóra a két lábad mellé, az ujjhegyek és lábujjhegyek legyenek egy vonalban. Nézd mereven az orrod hegyét.

4) Belégzés, emeld fel a fejed, egyenesítsd ki a gerinced, a tenyér vagy az ujjhegyek érintsék a talajt. Összpontosíts a harmadik szemre.

5) Fekvőtámasz (Csaturanga dand ászana). Lélegezz ki és hajlítsd be a térded, lépj, vagy ugorj hátra úgy, hogy a lábak egyenesen nyújtva legyenek hátrafelé, közben egyensúlyozz a behajlított lábujjaidon. A két könyököt behajlítva fogd közre a mellkasod, támaszkodj a vállak alá helyezett tenyereidre, az ujjak legyenek szélesen széttárva. A tested legyen egyenes helyzetben homloktól bokáig. Oszd el a súlyod egyenletesen a kezed és a lábad között. Ne nyomd magad előre a lábujjaddal.

6) Kobratartás. (Budzsang ászana). Ebben a helyzetben lélegezz be, egyenesítsd ki a könyököt és hajlítsd hátra a hátad. Nyújtsd a hátad felső részét úgy, hogy ne kerüljön nyomás a gerinced alsó részére. A homlokod nézzen felfelé az égnek, közben nézd orrod hegyét. Az ujjak legyenek szélesen széttárva.

7) Háromszög állás. (Adomuka szvan ászana). Lélegezz ki, emeld meg a csípődet úgy, hogy a tested fordított V alakot öltön. A lábak és tenyerek lapuljanak a talajra, a könyök és a térd legyen kiegyenesítve, az ujjak szélesen szétterpesztve. Nézd mereven a köldököd felé és tartsd ki ezt a helyzetet öt lélegzésen keresztül.

8) Lélegezz be és ugorj vagy lépj vissza 4-es helyzetbe.

9) Törzshaljtás előre (Uttan ászana). Lélegezz ki és hajolj előre 3-as helyzetbe.

10) Nyújtózkodás. Lélegezz be és közben vedd fel a nyújtott tartást.

11) Egyenes állás. (Szamasztiti). Kilézés és térj vissza a kiinduló helyzetbe, a karokkal a test mellett.