

Serie bazică de Yoga Kundalinică pentru energia spinală KY kriyas (după Sadhana)



1. Așază-te în poziția simplă (vezi imaginea) sau pe un scaun/fotoliu/margine de pat. Apucă-ți gleznelor cu ambele mâini (dacă alegi poziția simplă) și inspiră profund. Flexează-ți șira spinării înainte și ridică-ți pieptul în sus (1A). Când expiri, flexează-ți șira spinării înapoi (1B). Menține-ți nivelul capului, astfel încât acesta să nu se lege încoace și încolo. Repetă totul de 111 ori în total.

Odihnește-te timp de 1 minut.



2. Șezi pe călcâie. Așază-ți palmele pe pulpe. Flexează-ți șira spinării înainte în timp ce inspiri (2A), și înapoi în timp ce expiri (2B). Când inspiri, rostește „Sat” – în gând – iar când expiri, rostește „Nam” (tot în gând). Repetă totul de 111 ori în total.

Odihnește-te timp de 2 minute.



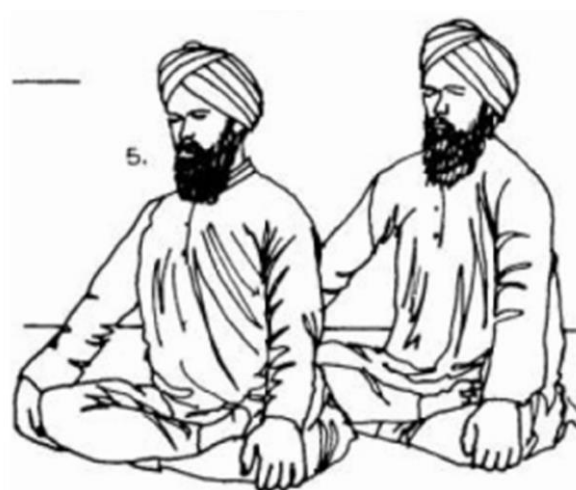
3. Din poziția simplă, apucă-ți umerii cu mâinile; cu degetul mare în partea din spate, iar celelalte degete în față. Inspiră și sucește-te spre stânga, expiră și sucește-te spre dreapta. Respirația este lungă și profundă. Repetă totul de 36 ori în total.

Odihnește-te timp de 1 minut.



4. Închide-ți degetele în „încheștarea ursului” (vezi imaginea), în dreptul chakrei inimii (4A). Leagă-ți coatele în mișcarea valurilor, inspirând lung și profund, odată cu aceasta (4B). Repetă totul de 36 ori în total, inspiră, expiră, lasă-ți mâinile în jos.

Odihnește-te timp de 30 secunde.



5. Din poziția simplă, apucă-ți genunchii cu fermitate și, ținându-ți coatele drepte, începe să îți flexezi partea superioară a șirei spinării. Inspiră când te flexezi înainte și expiră când te flexezi înapoi. Repetă totul de 111 ori în total.

Odihnește-te timp de 1 minut.



6. Trage-ți umerii în sus în timp ce inspiri, lasă-i în jos în timp ce expiri. Fă acest lucru pentru mai puțin de 2 minute. Inspiră și țineți respirația cu umerii trași în sus, pentru 15 secunde.

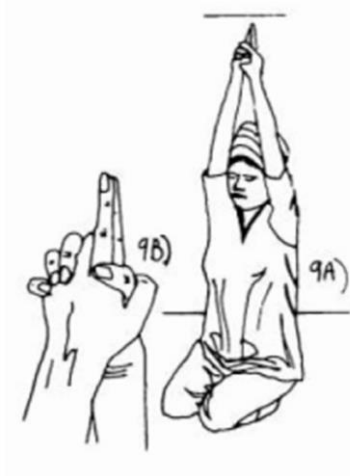
Relaxează-ți umerii.



7. Rotește-ți încet capul spre dreapta de 5 ori, apoi rotește-l spre stânga de 5 ori. Inspiră profund, după care centreează-ți capul înapoi în poziția inițială.



8. Închide-ți degetele în „încheștarea ursului”, în dreptul chakrei gâtului (8A). Inspiră – aplică Moola Bandha. Expiră – aplică Moola Bandha. Apoi ridicăți mâinile deasupra capului (8B). Repetă ciclul de 4 ori în total.



9. **Sat Kriya:** șezi pe călcâie cu brațele întinse deasupra capului (9A). Intercalează-ți degetele, cu excepția ineleșilor – care vor fi îndreptați în sus (9B). Rostește „Sat” – în gând – și trage-ți bazinul înăuntru; rostește „Nam” (tot în gând) și relaxează-ți bazinul. Continuă să faci asta pentru cel puțin 3 minute. Apoi inspiră și „strânge” energia de la baza șirei spinării, în sus până în creștetul capului.

10. Întinde-te pe spate și relaxează-te timp de 15 minute.