

NYBÖRJARSET I

De följande övningarna fungerar som en introduktion till kundaliniyoga och som en effektiv daglig träning. När det känns som att yoga är det sista du skulle vilja göra är det antagligen då du behöver den bäst. Denna kriya kan hjälpa dig att börja, avsluta eller fortsätta din dag på ett bra sätt.

1. Håll dina händer med handflatorna pressade mot varandra, tummarna mot bröstet (1), och tona in dig med:

Ong Namō Guru Dev Namō 3 gånger.

Behåll dina händer i samma ställning och börja andas djupa långa andetag. Tag 15 djupa långa andetag och börja sedan eldandning som du andas under 1 - 2 minuter.

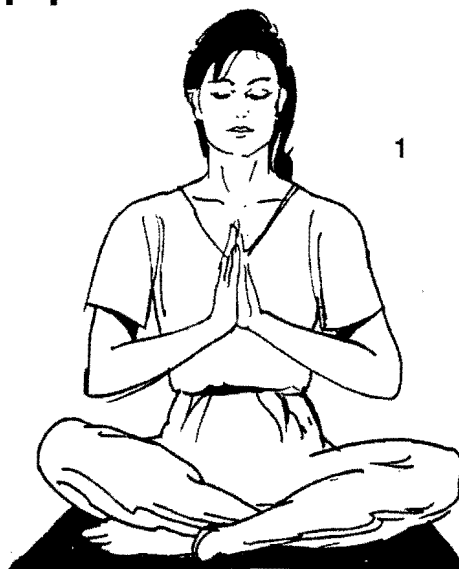
Andas in (gör nacklåset), håll andan och dra samman anusmuskeln, dra upp könsorganen och dra in naveln (rotlåset). Efter 5 - 10 sekunder andas ut fullständigt och håll andan under 5 - 20 sekunder och gör rotlåset. Andas in, slappna av andningen och meditera.

När du andas in tänk på ordet **Sat** och när du andas ut tänk på ordet **Nam**. Konsolidera effekterna. Fortsätt meditera under 1 - 2 minuter, fortsätt sedan till nästa övning.

2. Sträck ut dina armar längs sidorna och höj dem till en vinkel av 60°. Handflatorna är vända inåt (2). Andas eldandning under 1 - 3 minuter. Andas in, håll andan och gör rotlåset, andas ut, håll andan ute och pressa upp energin, andas in, slappna av andningen och låt armarna glida ner längs sidorna likt vingarna på en stor fågel.

3. Denna ställning kallas Kamelritt. Sitt i lätt meditationsställning, ta tag om smalbenen (3 A). När du andas in pressa fram ryggraden, när du andas ut flexa tillbaka (3 B). Använd dina händer och armars kraft för att utföra ställningen. Hastigheten du väljer att utföra rörelsen med är upp till dig. Den kan göras snabbt.

Håll diafragman avslappnad under övningen, ditt ansikte rakt framåt och ditt huvud i linje med ryggen. Fortsätt rytmiskt under 1 - 3 minuter. Som avslutning, andas in och sträck upp ryggen och gör rotlåset på en utandning. Slappna av och meditera under 1 - 2 minuter.

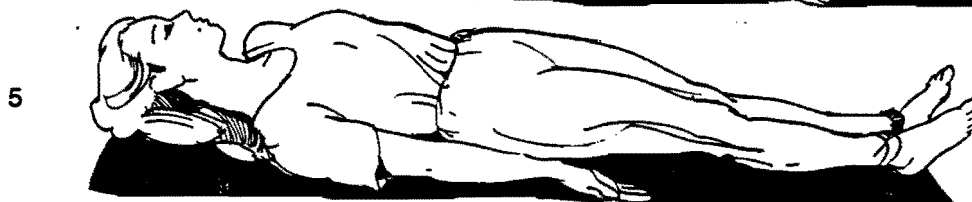


4. Fortsätt att sitta i lätt meditationsställning, placera dina händer på axlarna med fingrarna framåt och tummarna bakåt.

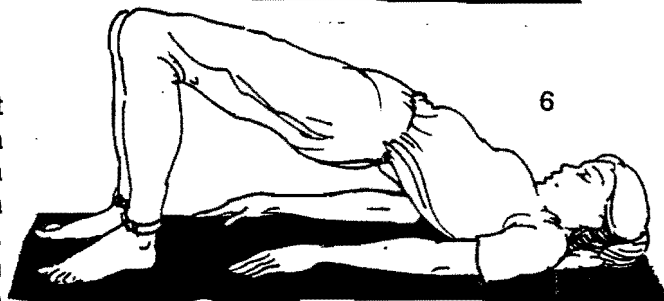
När du andas in vrid kroppen till vänster, när du andas ut vrid kroppen till höger (4). Rörelsen utförs rytmiskt. Se till att behålla fokus vid tredje ögat (en punkt mellan ögonbrynen). Fortsätt under 1 - 3 minuter. Som avslutning andas in, gör rotlåset, andas ut, gör rotlåset. Slappna av.



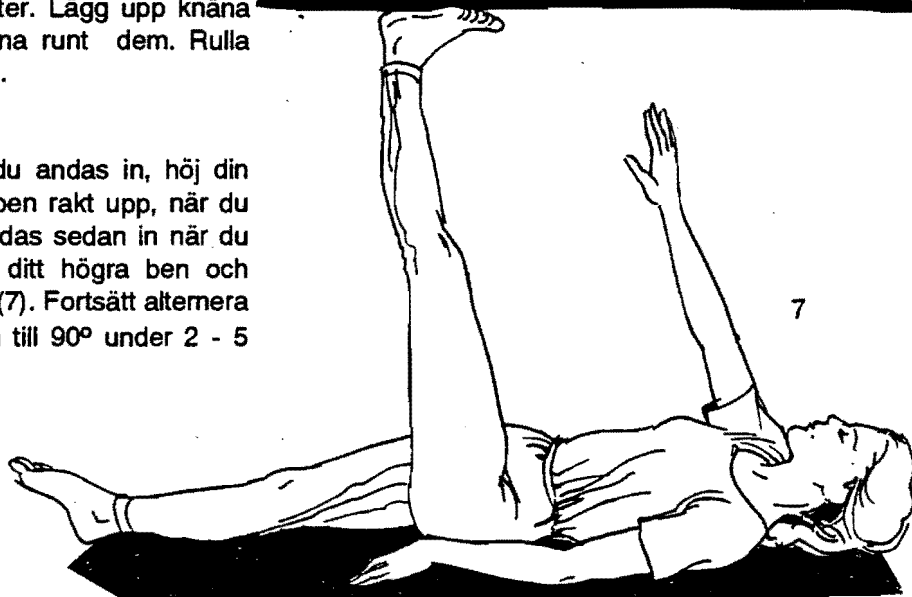
5. Vila liggande på rygg med armarna längs sidorna och händerna uppåt. Låt arbetet du gjort verka (5).



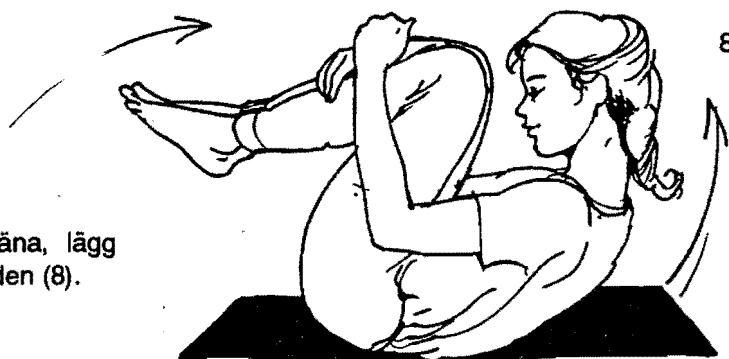
6. Förbli liggande på rygg. Böj dina knän och sätt fötterna mot golvet. Dina armar vilar längs sidorna med handflatorna nedåt. Pressa upp höfterna så att nedre delen av ryggen lämnar golvet. Börja eldandning och fortsätt under 1 - 2 minuter (6). Andas in djupt och slappna av med benen utsträckta under 1 - 2 minuter. Lägg upp knäna mot magen och lägg armarna runt dem. Rulla upp och ned längs ryggraden.



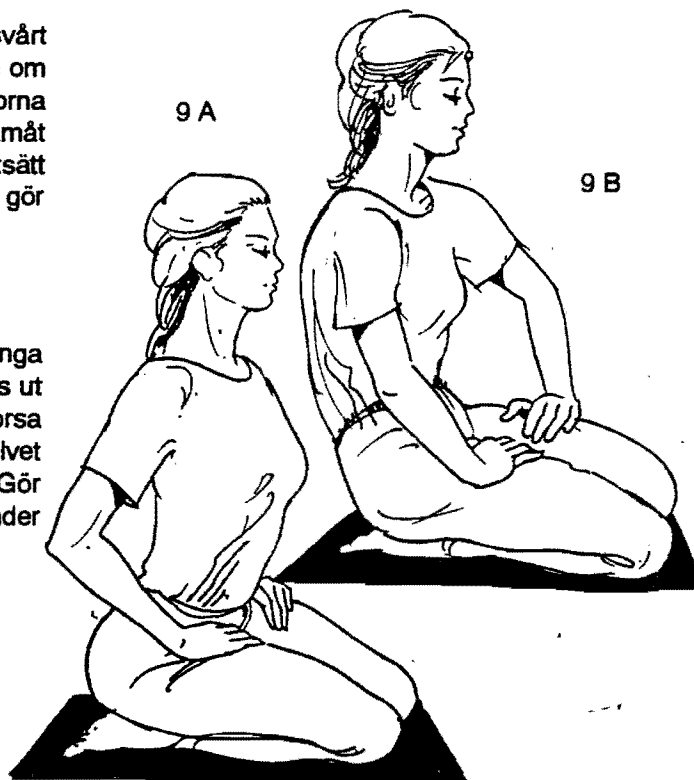
7. Ligg på rygg igen. När du andas in, höj din högra arm och ditt vänstra ben rakt upp, när du andas ut sänk ned dem. Andas sedan in när du höjer din vänstra arm och ditt högra ben och andas ut när du sänker dem (7). Fortsätt alternera ben och armar och lyft dem till 90° under 2 - 5 minuter. Vila på rygg.



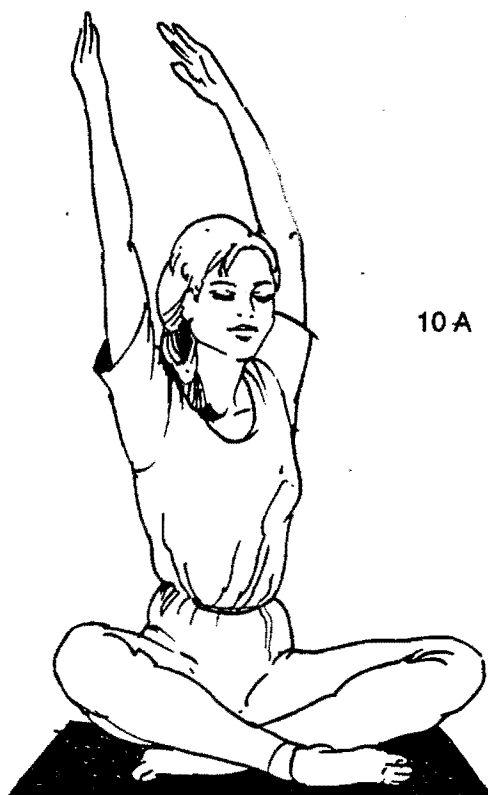
8. Återigen lägg dina armar runt knäna, lägg näsan mellan knäna och rulla på ryggraden (8).



9. Sitt på hälsarna i klippställning (om detta är svårt för dig, sitt i lätt meditationsställning och ta tag om knäna). Dina händer är på låren, handflatorna nedåt. När du andas in flexa ryggraden framåt (9 A), när du andas ut, flexa tillbaka (9 B). Fortsätt under 1 - 3 minuter, andas ut, håll andan och gör rotlåset.



10. Sitt i lätt meditationsställning. Andas in, svinga armarna upp (10 A), handflatorna bakåt. Andas ut och svinga armarna bakåt (10 B), andas in, korsade raka armarna framför dig, parallellt med golvet och andas ut, svinga armarna bakåt (10 B). Gör detta fort tillsammans med kraftfull andning under 2 - 3 minuter. Vila.



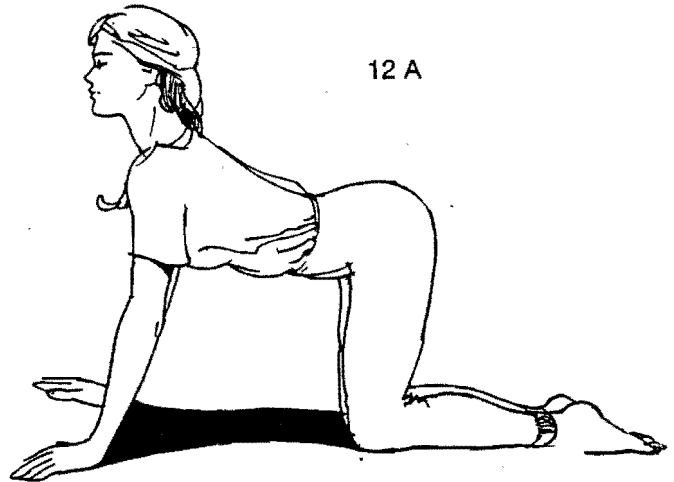
11. Sitt i lätt meditationsställning och rulla ditt huvud försiktigt. Låt huvudet nå nyckelbenet. En fullständig cirkelrörelse tar 8 - 10 sekunder. Rulla huvudet först 10 ggr åt ena hållet och sedan 10 ggr åt andra hållet (11).



12. Stå på alla fyra. Denna ställning kallas Katt och ko-ställning. När du andas in pressa upp huvudet och låt magen falla nedåt (12 A). När du andas ut höj ryggraden och släpp ned huvudet (12 B). Håll dina armbågar raka under övningen och låt din blick förbli fixerad vid tredje ögat (en punkt mellan ögonbrynen).

Fortsätt i lagom takt under 1 - 3 minuter.

(Katt/ko-ställningen arbetar på alla de 72000 nerver som går från, till och genom ryggraden. Den ger dig total flexibilitet i ryggraden. Den stimulerar även synnerven.)



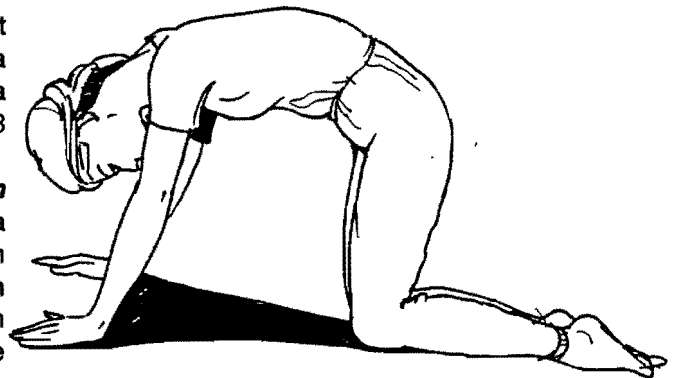
12 A

13. Denna övning kallas **Sat Kriya**. Sitt på hälarna. Om detta är svårt, sitt i lätt meditationsställning. Sträck upp armarna så att dina överarmar trycker mot öronen. Dina fingrar är sammanflätade med pekfingrarna uppåtsträckta (13).

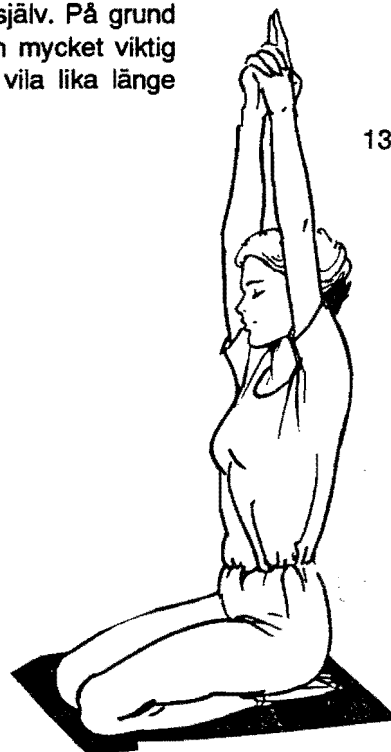
Säg ljudet **Sat** när du drar in naveln, säg ljudet **Nam** när du slappnar av naveln. Den enda rörelsen är när magen rör sig in och ut. Håll dina armbågar raka i ställningen. Fortsätt under 3 minuter och vila sedan på rygg.

Pulsera mentalt **Sat** vid naveln och känn **Nam** resa sig längs ryggraden. När du låter sinnet vara med i övningen ökar du effekten. **Sat Kriya** är en av grundställningarna inom kundaliniyoga. Den masserar de inre organen, hjälper hjärtat och frigör energi som ofta är samlad i de nedre chakrana. Enligt kundaliniyoga kan övningen hjälpa dig att lösa fobier och osäkerhet eftersom dessa obalanser alltid är kopplade till de tre lägre chakrana.

Sat Kriya kan praktiseras för sig själv. På grund av dess många effekter är den en mycket viktig del i självhelandet. Kom ihåg att vila lika länge som du gjort övningar



12 B



13