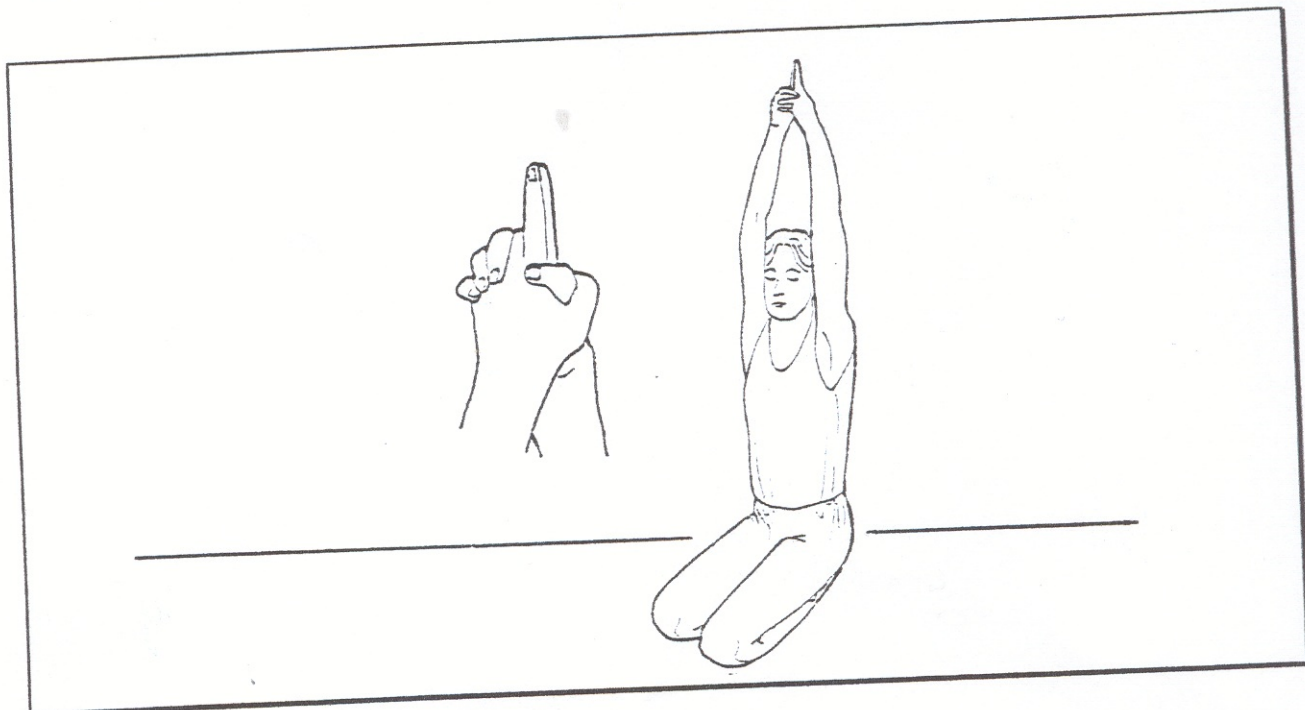


FÖRSTA CHAKRAT - YOGA & MEDITATION

10. Sat Kriya.

Sitt på hälar i klippställningen. Rak i ryggen. Hakan lätt indragen. Fläta samman dina händer med vänster lillfinger underst i flätan. Rätta ut pekfingerarna och tryck dem mot varandra, upp mot taket. Kors tummarna. Höger över vänster för män. Vänster över höger för kvinnor. Sträck armarna så högt du förmår upp mot taket. Dra kraftfullt in magen och säg högt SAT. Släpp ut magen igen och säg samtidigt NAM. Andningen sköter sig själv. Ögonen slutna. Fokus i 3:e ögat. Fortsätt på detta sätt i minst 3 min. Andas sedan in. Sträck upp maximalt och spänn varje muskel i din kropp. Andas ut, håll andan ute och gör rotlåset. Vila därefter under minst lika lång stund som du gjort övningen.



Sat Kriya är en av de fundamentala övningarna i Kundaliniyoga. Det rekommenderas att den utövas varje dag, under minst 3 min.

Sat kriya påverkar dig i grunden. Den verkar starkt balanserande på alla de tre nedersta chakrana. Förutom rotchakrat stärker den hela det sexuella systemet i kroppen, frigör sexuella fobier och stimulerar ett fritt, naturligt energiflöde genom hela systemet. Den stimulerar kreativiteten och kroppens självläkande förmåga. Människor med olika former av mentala problem sägs ha stor nytta av Sat Kriya då denna typ av obalanser enligt yogan alltid utgår från de tre lägre chakrana. Alla inre organ i buken ges en mild rytmisk massage under övningen. Hjärtat stärks och stimuleras. Sat Kriya ger energi och den stimulerar flödet av Kundalini i kroppen.

*Denna övning anses yogiskt som ett helt eget yogapass. Du börjar med 3 min. och arbetar dig sedan **sakta** upp till maximalt 31 min. Ta det dock väldigt försiktigt. Låt det få ta tid. Respektera kraften i denna teknik och vila **alltid** efteråt - lika länge som du gjort övningen.*

Om du lever ett stressigt liv och känner att du egentligen inte har så mycket tid för yoga eller andra tekniker - du kan ändå hinna med Sat Kriya, om så bara 3-5 minuter per dag. Denna teknik arbetar på hela dig. Din kropp, ditt sinne, ditt medvetande och ditt undermedvetna. Den skapar balans. Ger energi. Sat Kriya ökar din insikt.