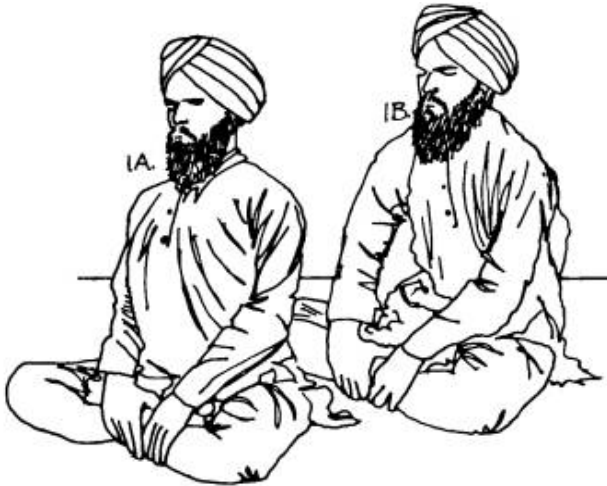


Kundalini Yoga - Grundlæggende Spinal Energiserie (fra Sadhana Guidelines)



1. Sid med benene over kors. Grib fat i anklerne med begge hænder og ånd dybt ind. Bøj rygsøjlen fremad og løft brystet op (1A). Ved udåndingen, så bøj rygsøjlen bagud (1B). Hovedet skal ikke bevæge sig op og ned, så hold det plant. Gentag 108 gange, og inhaler derefter. Hvil 1 minut.



2. Sid på hælene. Placer hænderne fladt på lårene. Bøj rygsøjlen fremad med indåndingen (2A), og bagud med udåndingen (2B). Tænk "Sat" ved indåndingen og "Nam" ved udåndingen. Gentag 108 gange. Hvil 2 minutter.

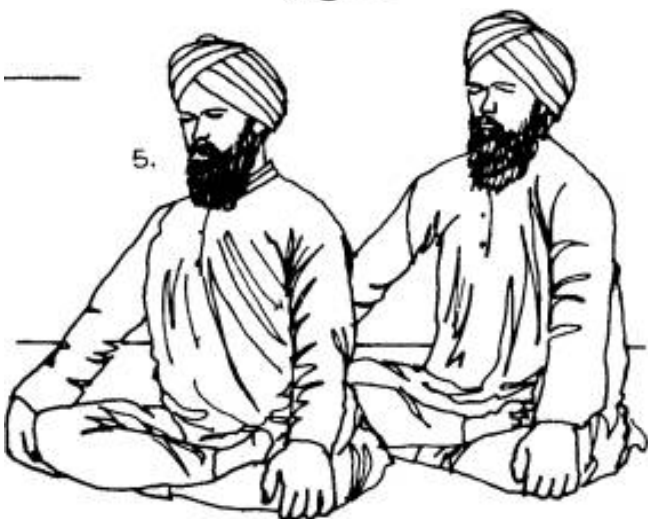


3. Sid med benene over kors. Grib fat i skuldrene med fingrene forrest og tommelfingre bagerst. Ånd ind og drej til venstre, ånd ud og drej til højre. Vejrtrækningen er lang og dyb. Fortsæt 26 gange og ånd ind med forsiden af kroppen vendende fremad, som den midterste illustration til venstre. Hvil 1 minut.



4.

Lås fingrene sammen i bjørnegrebet ved hjertecentret (4A). Bevæg albuerne op og ned i en vippe-bevægelse, mens du trækker vejret langsomt og dybt med bevægelsen (4B). Fortsæt 26 gange, og ånd derefter ind, ånd ud og træk i låsen (hold den men træk udad). Hvil 30 sekunder.



5.

5. Sid med benene over kors. Grib fat i knæene med et fast greb og begynd at bøje den øvre del af rygsøjlen frem og tilbage. Albuerne skal være strækt ud. Ånd ind og bøj frem, ånd ud og bøj bagud. Gentag 108 gange. Hvil 1 minut.



6.

Træk begge skuldre op med indåndingen, og ned igen med udåndingen. Gør dette i mindre end 2 minutter. Ånd derefter ind og hold vejret i 15 sekunder med skuldrene presset op. Slap så af i skuldrene.

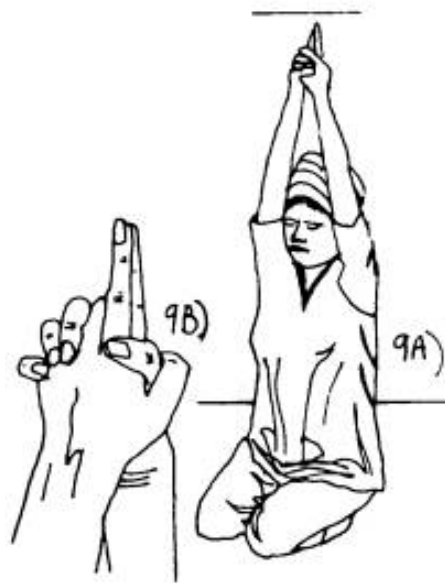


7.
Rul langsomt hovedet til højre 5 gange og derefter til venstre 5 gange. Ånd ind mens du bevæger hovedet tilbage til dets rette position, og ud når du ruller til siden.



8. Lås fingrene sammen i bjørnegrebet ved halsniveau (8A). Ånd ind - anvend rodlåsen. Ånd ud - anvend rodlåsen. Hæv derefter hænderne op over hovedet (8B). Ånd ind - anvend rodlåsen. Ånd ud - anvend rodlåsen. Gentag denne cyklus 2 eller flere gange.

"Rodlåsen" påføres ved at trække anussen sammen og holde.



9. Sat Kriya:
Sid på hælene med armene strukket op over hovedet (9A). Sammenlås alle fingrene, bortset fra de to pegefingre, som skal pege lige opad (9B). < Sig "Sat" og træk navleområdet ind; sig "Nam" og slap af i det. Fortsæt i mindst 3 minutter. Ånd derefter ind og klem energien fra bunden af rygsøjlen op til toppen af kraniet.

10. Slap fuldstændig af på ryggen i 15 minutter.

KOMMENTARER:

Alder måles ved rygsøjlels fleksibilitet - forbliv fleksibel for at forblive ung. Denne serie arbejder systematisk fra bunden af rygsøjlen til toppen. Alle 26 ryghvirvler stimuleres, og alle chakraerne får en energiudladning. Dette gør det til en god serie at udføre før meditation.

For nybegyndere, kan hver øvelse, hvor der skrives 108 gentagelser, udføres 26 gange. Hvileperioderne udvides således også fra 1 til 2 minutter.

Mange mennesker rapporterer at opleve større mental klarhed og iver efter regelmæssig praksis af denne kriya. En medvirkende årsag er den øgede cirkulation af spinalvæske, som har enormt meget at gøre med at have en god hukommelse.