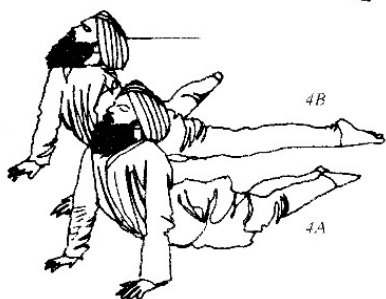
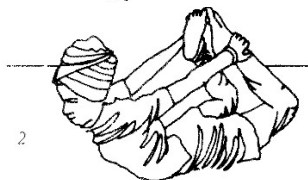


Kundalíni Jóga, az elraktározott energiák hasznosítására



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). Kezdd tűzlégzésbe **30 mp-re** Belégzés, kilégzés, lazíts a hasadon fekve, két karod kétoldalt lazán kinyújtva.

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

4. Pihenj kobra pózban. Tartsd a testhelyezetet, és csak pihenj. Sarkak összeérnek, karok nyújtva, fejet hátrahajtva (4A). Pihenj ebben a testhelyezetben **45 mp-ig**, aztán tárd szét a lábad, 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 forogtad, belégzés jobb oldalon, kilégzés balra. Folytasd **4-5-ször**.

5. Lazíts és fekjüdj hasra. Fogd meg a csuklódát a hátad mögött. Gördülj a mellkasodon jobbra-balra. a lábad 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. Lendatsd 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**

Megjegyzés: Azért, hogy hozzákapcsolódj a testedben raktározott kundalíni energiához az 1. gyakorlattal aktiválsz a szexuális energiát, a 2. 3. gyakorlattal a köldök energiát, a 4A gyakorlattal pedig felfelé mozgatod 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. Ez a sorozat extra ellenállást ad a környezet változásaival szemben.

A krija a *Sadhana Guidelines* című könyvből való