

1. Otthoni jóagyakorlás

Eszközök:

- Nyugodt helyszín
- Jógaszőnyeg (v. polifoam v. birkabőr)
- Takaró, ülepárna (opcionális)
- Innivaló (cukormentes tea vagy víz)
- Időmérő eszköz (pl: telefon időzítő, óra, megfelelő hosszú zene)

Ráhangelődés:

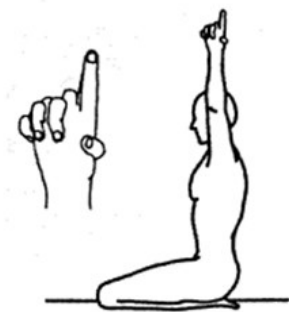
- Ülj kényelmesen, egyenes gericcel!
- Szánj egy-két percet a megérkezésre, elcsöndesedésre!
- Zengesd 3-szor ima mudrába tett kézzel **ONG NAMO GURU DEV NAMO!**

Fizikai gyakorlás:

Szat Krija

Ülj Sarokülésben, szikla pózban. Sarkak az ülőcsontok alatt, térdek zárva. Nyújtsd a két karod a fej fölé egyenes könyökkel, amíg a két karod a öleli a fejed, a tenyerek egymás felé néznek. Kulcsold az ujjaid, kivéve a mutatóujjakat, melyek felfelé mutatnak. Férfiak a jobb, nők a bal hüvelykujjukat helyezik rá a másikkra. Zengesd a Szat szót, a köldökpontot be és felfelé húzva, a Nám alatt pedig lazítsd el. Folytasd ezt erőteljesen, folyamatos ritmussal zengesd 10 másodperc alatt 8-szor.

Szat Krija alatt végig a köldökre koncentrálunk. A ritmikus behúzástól és elengedéstől a testzárak maguktól kezdenek működni. a Gerinc egyenes és mozdulatlan, nincs hajlítás vagy hintázás.



Sat Kriya

Idő: Az első héten végezd 3 percig, a második héttől 5 percig.

Befejezéshez: Lélegezz be, gyökérvár, enyhén szorítsd össze az izmokat a farizomtól kezdve a gerinc mentén és húzd fel az energiát a gerinc aljából a koponya tetejébe, koncentrálj a fejtető fölé. Lélegezz ki teljesen, belégzés, teljes kilégzés és tartsd kint a levegőt, és erőteljesen zárd az összes zárat, húzd össze a medencefenéki izmokat, emeld a rekeszizmot, húzd be az állad és szorítsd össze az összes izmot a farizomtól a nyakig. Tartsd kint a levegőt 5-20 másodpercig. Lélegezz be és lazíts.

Relaxáció, pihenés:

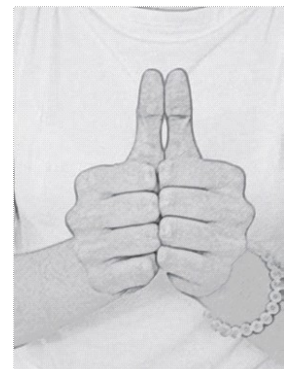
Pihenj hanyattfekvésben (hulla pózban) minimum 5 percet. Hallgass közben nyugodt relaxációs zenét.

Meditáció:

Meditáció az önakadályozás leküzdésére

Könnyű ülésben alkalmazd enyhe torokzárát (húzd be az állad, csinál kis tokát). Maradj éberrel figyelő állapotban.

Mudra: A karjaidat tartsd lazán oldalt, az alkarokat emeld fel a mellkas elé, a szív szintjéig. Szorítsd öködbe a kezéd, a hüvelykujjak egyenesen felfelé mutatnak. Nyomd egymáshoz az ökleidet, a hüvelykujjak és az öklök összeérnek. A tenyerek egymás felé néznek. Ehhez a meditációhoz a felsőtestnek egyenesnek kell lennie, nem inoghat előre-hátra.



Szemek helyzete: Összpontosíts a szemeddel az orrod hegyére.
Ehhez a meditációhoz nem szükséges más mantra, mint a légzés finom hangja.

Légzés:

Belégzés az orron keresztül.
Kilégzés teljesen a szájon keresztül.
Belégzés mélyen és finoman a szájon keresztül.
Kilégzés az orron keresztül.

Idő: Végezd 5 percig.

Befejezés: Belégzés, nyújtsd a karod a fejed fölé. Tartsd meg a nyújtott helyzetet, miközben még háromszor mélyet lélegzel. Lazítás

Megjegyzés: Nem léteznek ellenségek. Kihívások léteznek a kreativitásunk számára. A legnagyobb ellenségünk az önvalónk lehet. Az önpusztító tevékenység és az öngyűlölet akkor jelentkezik, ha nem fogadjuk el magunkat. Ez a meditáció legyőzi az öngyűlölet állapotát és képessé tesz az állandó tudatosság fenntartására önvalónk támogatására.

Lezárás:

Maradj a meditáció után ülő helyzetben, egyenes gerccel egy kicsit, lélegezz lazán!
Majd hozd a kezed ima mudrába a mellkasod elé és zárd a gyakorlásod 3 hosszú **SZAT**
NAM zengetésével!

Ismételd meg minden nap, 6 héten át!

1. nap	
2. nap	
3. nap	
4. nap	
5. nap	
6. nap	
7. nap	
8. nap	
9. nap	
10. nap	
11. nap	
12. nap	
13. nap	
14. nap	
15. nap	
16. nap	
17. nap	
18. nap	
19. nap	
20. nap	

21. nap	
22. nap	
23. nap	
24. nap	
25. nap	
26. nap	
27. nap	
28. nap	
29. nap	
30. nap	
31. nap	
32. nap	
33. nap	
34. nap	
35. nap	
36. nap	
37. nap	
38. nap	
39. nap	
40. nap	
41. nap	
42. nap	