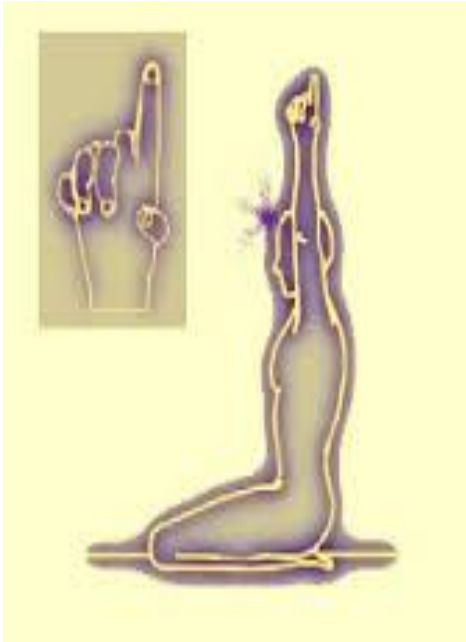


Sat Kriya



1) Καθίστε στις φτέρνες σας , στη Στάση του Βράχου.

(Εναλλακτικά: η Στάση του Βράχου είναι η προτεινόμενη αλλά αν δεν είναι δυνατόν για εσάς, καθίστε στη Εύκολη Στάση (οκλαδόν) ή σε μία καρέκλα με τη σπονδυλική σας στήλη ίσια).

2) Φέρτε τα χέρια επάνω από το κεφάλι, καλά τεντωμένα, (χωρίς οι αγκώνες σας να είναι λυγισμένοι), πλάι από τα αυτιά σας.

3) Πλέξτε τα δάκτυλά σας και εκτείνετε τους δείκτες, να δείχνουν προς τα επάνω.

(Οι προχωρημένοι μαθητές: αν δεν είστε καπνιστές ή πότες και δεν έχετε ποτέ πάρει ναρκωτικά, μπορείτε να εκτείνετε όλα τα δάκτυλα, ενώνοντας τις παλάμες μεταξύ τους.)

4) Κλείστε τα μάτια και εστιάστε στο Τρίτο Μάτι.

5) Εισπνεύστε απαλά για να ξεκινήσετε.

Η άσκηση:

1) Δυναμικά εκφέρουμε το μάντρα **Sat**, πιέζοντας/τραβώντας τον αφαλό προς τη σπονδυλική στήλη (δηλ. προς τα μέσα και επάνω).

2) Εκφέρουμε το μάντρα **Nam** καθώς χαλαρώνουμε και ελευθερώνουμε το τοίχωμα της κοιλιακής χώρας (η αναπνοή θα γίνει φυσική).

3) Επαναλάβετε: πιέζοντας προς τα μέσα τον αφαλό στο **Sat**; Χαλαρώνοντας στο **Nam**. Σφίξτε, χαλαρώστε, σφίξτε χαλαρώστε. Συνεχίστε με ένα μέτριο ρυθμό.

Σημείωση σχετικά με την Αναπνοή:

Μία αιώνια ερώτηση που μου υποβάλλουν απογοητευμένοι μαθητές είναι, «Πότε πρέπει να εισπνεύσω;»

Η απάντηση είναι: αφήστε την αναπνοή, να γίνεται φυσικά, με το δικό σας ρυθμό «σφίγγοντας - χαλαρώνοντας». Μη κολλήσετε σε αυτό. Δεν είναι μια άσκηση βαθιάς αναπνοής. Αφήστε την αναπνοή σας να γίνεται ελεύθερα. Βιώνοντας φυσικά μία ισχυρή εμπειρία για εσάς.

Για να ολοκληρώσετε:

- 1) Εισπνεύστε βαθειά. Κρατείστε μέσα τον αέρα και κάντε Ριζικό Κλείδωμα (σφίξτε προκτό, γεννητικά όργανα). Ανεβάστε την ενέργεια κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, στην κορυφή του κεφαλιού και ακόμα μέχρι την άκρη των δακτύλων. Κρατείστε 8-10 δευτερόλεπτα. Εκπνεύστε.
- 2) Επαναλάβετε: Εισπνεύστε βαθειά, σφίξτε και μετά εκπνεύστε.
- 3) Εισπνεύστε βαθειά και εκπνεύστε τελείως, εφαρμόστε Ριζικό Κλείδωμα, αλλά και Κλείδωμα του Λαιμού. Κρατείστε μερικά δευτερόλεπτα και χαλαρώστε τελείως.
- 4) Ξαπλώστε ανάσκελα (χέρια στα πλαϊνά του σώματος, με παλάμες στραμμένες προς τα επάνω). Χαλαρώστε βαθειά (περίπου όσο χρόνο κάνατε την άσκηση).

Διάρκεια:

Ένα λεπτό είναι ικανοποιητικό για τους αρχάριους, προκειμένου να συνηθίσετε.

Τρία λεπτά είναι ένας καλός χρόνος για να ξεκινήσετε μία κανονική πρακτική.

Βαθμιαία αυξάνετε σε 7, 11, 22, ή 31 λεπτά.

Με τον καιρό όταν φθάσετε στα 31 λεπτά, τότε πραγματικά είναι μία προσωπική κατάκτηση που μπορείτε να ελέγξετε! Και μερικοί τυχεροί ασκούνται στην Sat Kriya για 62 λεπτά!

Τι να μην κάνετε:

Μην αφήνετε τα χέρια να «πέφτουν» ή να λυγίζουν οι αγκώνες. Συνεχίστε να τεντώνετε συνεχώς προς τα επάνω από τις μασχάλες σας.

Μην αφήνετε το στήθος, τους ώμους και τα χέρια να κινούνται προς τα κάτω καθώς εκφέρετε το μάντρα. Δεν είναι μια αεροβική άσκηση. Η μοναδική κίνηση είναι το σφίξιμο των οργάνων «κάτω από τη ζώνη». Κρατείστε το πάνω μέρος του σώματος σταθερό.