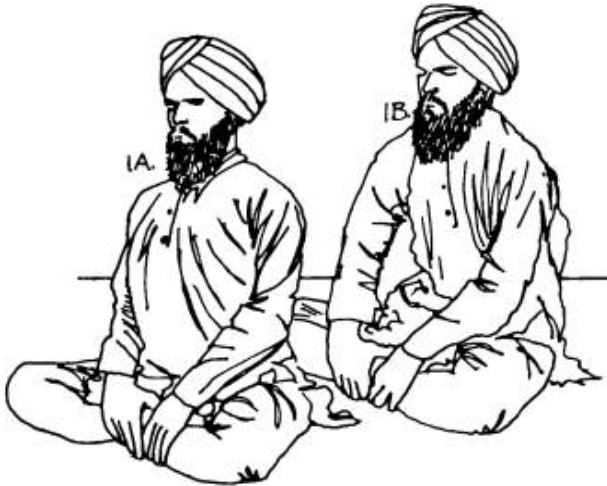


Основна Кундалини Йога Серия за Гръбначна Енергия [KY kriyas](#)
(базирано на насоките на Садхана)



1. Седнете в лесна поза. Хванете глезените с двете ръце и вдишайте дълбоко. Извийте гръбначния стълб напред, повдигайки гърдите нагоре (1А). При издишване огънете гръбначния стълб назад (1В). Дръжте главата неподвижна, за да не се люшка напред-назад. Изпълнете 111 повторения. След това вдишайте дълбоко и се отпуснете за 1 минута.



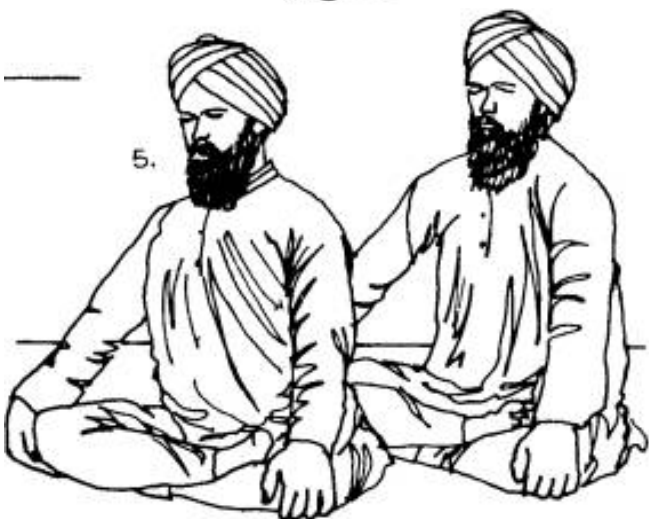
2. Седнете на пети. Поставете ръцете си с дланите надолу върху бедрата. Извийте гръбнака напред с вдишването (2А) и назад с издишването (2В). Кажете наум "Сат" при вдишването и "Нам" при издишването. Повторете 111 пъти. Отпуснете се за 2 минути.



3. В лесна поза хванете раменете си; пръстите отпред, а палците - отзад. С вдишването се извийте наляво, а с издишването - надясно. Дъховете трябва да са дълги и дълбоки. Изпълнете 36 повторения, след което вдишайте гледайки направо. Отпуснете се за 1 минута.



4. Заклучете пръстите в мечи захват пред сърдечния център (4А). Люлейте лактите нагоре-надолу с равномерно движение, дишайки продължително и дълбоко. При вдишването вдигате единия лакът, а при издишването – другия. Изпълнете 36 повторения, вдишайте, издишайте и “отключете” захвата с дърпащо движение. Отпуснете се за 30 секунди.



5. В лесна поза хванете здраво коленете и, държейки лактите изправени, започнете да огъвате горната част на гръбначния стълб. Вдишайте напред и издишайте назад. Изпълнете 111 повторения и се отпуснете за 1 минута.



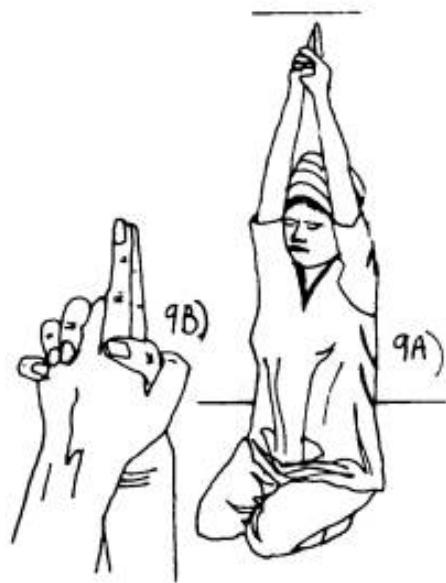
6. Свийте двете си рамена нагоре с вдишването и ги отпуснете надолу с издишването. Изпълнявайте това не повече от 2 минути. С последното вдишване задръжте дъха и рамената свити за 15 секунди. Отпуснете рамената.



7. Оставайки в лесна поза, внимателно завъртете глава надясно 5 пъти и след това наляво 5 пъти. Накрая вдишайте и изправете врата си.



8. Заклучете пръсти в мечи захват на нивото на гърлото (8А). Вдишайте и приложете Мула Бандха. Издишайте и отново приложете Мула Бандха. Вдигнете ръце над главата (8В). Вдишайте и приложете Мула Бандха. Издишайте и отново приложете Мула Бандха. Повторете цялото упражнение още два пъти.



9. Сат Крия: Седнете на пети и изпънете ръце над главата (9А). Преплетете пръстите, с изключение на показалците, които трябва да сочат директно нагоре (9В). Казвайки “Сат” придърпайте пъпа навътре. Кажете “Нам” и го отпуснете. Изпълнявайте това в продължение на поне 3 минути. След това вдишайте, изгласвайки енергията от основата на гръбнака нагоре към върха на главата.

10. Легнете по гръб и се отпуснете за 15 минути.

КОМЕНТАРИ:

Възрастта се измерва по гъвкавостта на гръбначния стълб; ако искате да останете млади трябва да бъдете гъвкави. Тази упражнения работят върху целия гръбнак – от основата до върха. Всички прешляни биват стимулирани, а всички чакри получават прилив на енергия. Това прави тази серия подходяща за изпълняване преди медитация.

В началото може да започнете със 36 вместо 111 повторения, а времето за почивка може да бъде удължено от 1 на 2 минути. При много хора тази крия изостря и избистря ума. Голям фактор за това е повишената циркулация на гръбначномозъчна течност, която е свързана с добрата памет.

Бел. Пр. – Броят повторения е променен (от 26 на 36 и от 108 на 111) за да отговаря по-добре на числата, свързани със Слънцето.