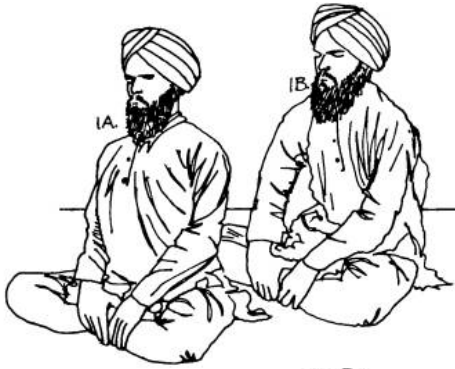


Kundalini Yoga Basic Spinal Energy Series [KY kriyas](#) (Sadhana Guidelinesista)



1. Istu risti-istunnassa. Ota nilkoista kiinni ja sisäänhengitä syvään. Taivuta rankaa eteenpäin ja nosta rintaa ylös (1A). Uloshengityksellä taivuta rankaa taaksepäin (1B). Pidä pää samalla tasolla niin ettei se heilu edestakaisin. Toista 108 kertaa, ja sitten sisäänhengitä. Lepää 1 minuutin ajan.



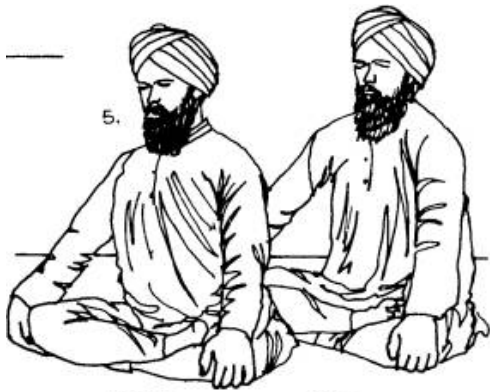
2. Istu kantapäillä. Aseta kädet tasan nilkoille. Taivuta rankaa eteenpäin sisäänhengityksellä (2A), ja taaksepäin uloshengityksellä (2B). Ajattele "Sat" sisäänhengityksellä, "Nam" uloshengityksellä. Toista 108 kertaa. Lepää 2 minuuttia.



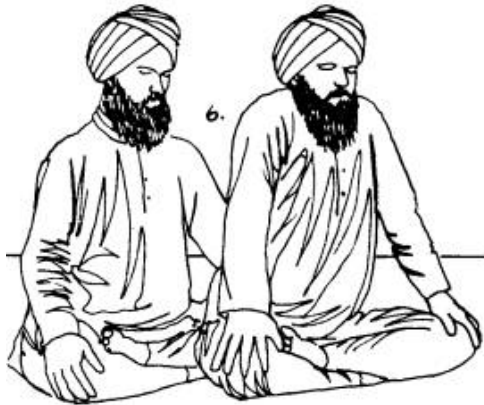
3. Risti-istunnassa, tartu olkapäistä sormet edellä ja peukalot takana. Sisäänhengityksellä taivuta vasemmalle, ja uloshengityksellä taivuta oikealle. Hengitys on pitkää ja syvää. Jatka 26 kertaa ja sisäänhengitä kasvot eteenpäin. Lepää 1 minuutin ajan.



4. Lukitse sormet karhutartunnalla sydänkeskuksen kohdalla (4A). Liikuta kyynärpäitä sahaliiikkeessä, hengityksen ollessa pitkää ja syvää liikkeen tahdissa (4B). Jatka 26 kertaa ja sisäänhengitä, uloshengitä ja vedä lukkoa. Rentoudu 30 sekunnin ajan.



5. Risti-istunnassa, tartu tukevasti polvista ja pitäen kyynärpäät suorina aloita taivuttamaan rangan yläosaa. Sisäänhengityksellä eteenpäin, ja uloshengityksellä sisäänpäin. Toista 108 kertaa, lepää 1 minuutin ajan.



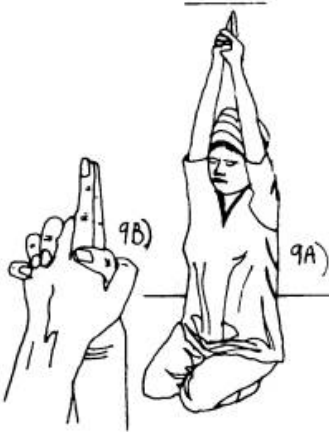
6. Kohauta molempia olkapäitä ylös sisäänhengityksellä, ja laske alas uloshengityksellä. Tee tätä alle 2 minuuttia. Sisäänhegitä, ja pidätä hengitystä 15 sekuntia olkapäät kohautettuina. Rentouta olkapäät.



7. Rullaa niskaa hitaasti oikealle 5 kertaa ja sitten vasemmalle 5 kertaa. Sisäänhengitä, ja vedä niska suoraksi.



8. Lukitse sormet karhutartuntaan kurkun tasolla (8A). Sisäänhengitä - aseta mul bandh. Uloshengitä - aseta mul bandh. Nosta kätesi päälakesi yläpuolelle (8B). Sisäänhengitä - tee mul bandh. Uloshengitä - tee mul bandh. Toista sykli kaksi kertaa.



9. Sat Kriya: Istu kantapäillä kädet suoristettuina pään yläpuolella (9A). Lomita sormet lukuunottamatta etusormia jotka osoittavat ylöspäin (9B). Sano "Sat" ja vedä napaa sisään; sano "Nam" ja rentouta napasi. Jatka ainakin 3 minuuttia. Sitten sisäänhengityksellä vedä energia selkärangan pohjasta pääkallon yläosaan.

10. Rentoudu täysin selälläsi 15 minuutin ajan.

KOMMENTIT:

Ikä mitataan selkärangan notkeudella; Pysyäksesi nuorena, pysy notkeana. Tämä sarja toimii systemaattisesti selkärangan alaosaan yläosaan. Kaikki 26 nikamaa saavat stimulaatiota ja kaikki chakrat saavat energiasysäyksen. Tämä tekee tästä hyvän sarjan ennen meditaatiota. Aloittelijoiden luokissa jokaisen 108 toiston harjoituksessa toistot voidaan laskea 26:een. Lepotauot voidaan siten pidentää yhdestä minuutista kahteen minuuttiin.

Monet ihmiset raportoivat parempaa mentaalista selkeyttä ja -nopeutta tämän kriyan harjoittamisen jälkeen. Osavaikuttajana on selkäydinnesteen lisääntynyt kierto, joka liittyy ratkaisevasti hyvään muistiin.