

Sat Kriya

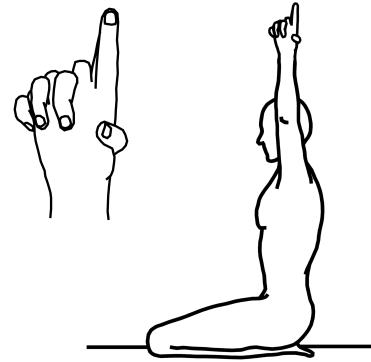
COME FARE IL SAT KRIYA

Sedetevi sui talloni con le braccia sopra la testa e i palmi uniti. Intrecciate tutte le dita eccetto gli indici, che puntano in alto. Gli uomini incrociano il pollice destro sul sinistro e le donne incrociano il pollice sinistro sul destro. Vibrare SAT e tirate il Punto dell'Ombelico indentro; VIBRATE NAAM e rilassatelo. Continuate almeno per 3 minuti (o per qualsiasi tempo sia specificato nel kriya). Quindi ispirate, applicate il Blocco della Radice (mulbandh) e stringete forte i muscoli dai glutei su per la schiena, passando per le spalle. Permettete mentalmente all'energia di fluire attraverso la cima della testa. Espirate, sospendete l'aria fuori e applicate tutti i blocchi (mahabandh). Ispirate e rilassatevi.

► Potete allungare la durata di questo esercizio fino a 31 minuti, ma ricordatevi di fare un periodo di rilassamento lungo e profondo subito dopo. Un buon modo per incrementare il tempo è praticare il kriya per **3 minuti**, poi riposarsi per **2 minuti**. Ripetete questo ciclo fin quando non avete completato **15 minuti** di Sat Kriya e **10 minuti** di riposo. Concludete il rilassamento richiesto riposando altri **15-20 minuti**. Non arrivate direttamente a 31 minuti perché vi sentirete forti, virili o siete degli insegnanti di yoga. Rispettate il potere intrinseco della tecnica. Lasciate che il kriya prepari il terreno del vostro corpo per piantare in modo corretto il seme dell'esperienza più elevata. Non è solo un esercizio, è un kriya che funziona a tutti i livelli dell'essere: conosciuti e sconosciuti. Potreste bloccare le esperienze più sottili delle energie più elevate sforzando troppo il corpo. Potreste avere una smisurata ondata di energia. Potreste fare un'esperienza di consapevolezza più elevata, ma non essere capaci di integrare l'esperienza nella psiche. Quindi preparatevi con costanza, pazienza e moderazione. Il risultato finale è assicurato.

► Se non avete preso droghe o avete ripulito il vostro sistema dai loro effetti, potete scegliere di praticare questo kriya con i palmi aperti, premendoli uno contro l'altro. Questo fa sì che venga rilasciata più energia rispetto all'altro metodo. Di solito non viene insegnato in questo modo in una lezione pubblica perché qualcuno nella classe potrebbe avere i nervi indeboliti dall'uso di droghe.

► Prestate attenzione a enfatizzare la spinta indentro del Punto dell'Ombelico. Non cercate di applicare il mulbandh. Il mulbandh avviene in maniera automatica, quando si tira l'ombelico. Di conseguenza, le anche e la colonna lombare non ruotano e non si piegano. La colonna è dritta e l'unico movimento delle vostre braccia è quello di allungarsi leggermente su e giù ad ogni Sat Naam mentre si alza il torace.



COMMENTI:

- Il Sat Kriya è fondamentale per il Kundalini Yoga e dovrebbe essere fatto tutti i giorni per almeno 3 minuti. I suoi effetti sono numerosi.
- Questo esercizio funziona direttamente sulla stimolazione e la canalizzazione dell'energia kundalini, quindi dovrebbe sempre essere praticato con il mantra Sat Naam.
- Il Sat Kriya rinforza tutto il sistema sessuale e stimola il suo flusso naturale di energia. Questo elimina le fobie sulla sessualità. Vi permette di controllare l'insistente impulso sessuale ricanalizzando l'energia sessuale verso attività creative e curative nel corpo.
- Le persone che hanno seri squilibri o problemi mentali traggono benefici da questo kriya poiché questi disturbi sono sempre connessi allo squilibrio delle energie dei tre chakra inferiori.
- C'è un miglioramento generale della salute fisica poiché tutti gli organi interni ricevono un massaggio delicato e costante da questo esercizio.
- Il cuore diventa più forte grazie al movimento ritmico in alto e il basso della pressione sanguigna generato dalla spinta ritmica del Punto dell'Ombelico.

Se non avete tempo per nient'altro, fate sì che questo kriya diventi una promessa quotidiana fatta a voi stessi per mantenere il corpo un tempio di Dio pulito e vitale.