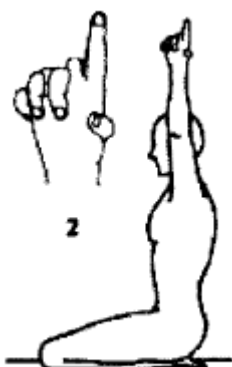


## Szúrja krija



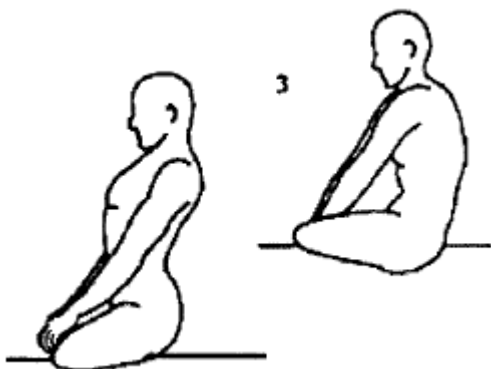
1) *Légzés a jobb orrlyukon keresztül.* Ülj könnyű ülésben, egyenes derékkal. A jobb kezed helyezd a térdedre gyan mudrában. Zárd le a bal orrlyukad a bal kezed hüvelykujjával. A többi ujj egyenesen felfelé néz. Kezdj hosszú, mély, erőteljes légzést a jobb orrlyukadon keresztül ki és be. Folytasd ezt 3 - 5 percig. Vegyél levegőt és lazíts.

*Ez a gyakorlat a „nap lélegzetét” vonzza, és tiszta, összpontosított elmét biztosít.*



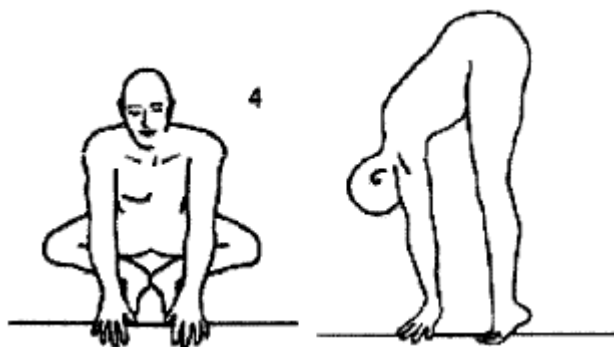
2) *Szat krija:* Sarokülésben nyújtsd a két karod a fej fölé, a tenyerek egymás felé néznek. Kulcsold az ujjaid, kivéve a mutatóujjakat, melyek felfelé mutatnak. Férfiak a jobb, nők a bal hüvelykujjukat helyezik rá a másikkra. Zengesd a Szat Nám mantrát, hangsúlyosan, egyenletes ritmusban, a Szat szót a köldökből kilökvé zengesd, és húzd a köldököt és a rekeszizmot be és fel. A Nám alatt teljesen lazítsd el a köldökpontot. Összpontosíts a harmadik szemre. Folytasd 3 percig. Ezután lélegezz be, tartsd vissza a lélegzetet, zárd a mulabandát, azaz gyökérszárat, és képzelj el, ahogy az energia a köldökpontból kisugározva végigkering az egész testedben. Lazíts. Ismételd meg a gyakorlatot újabb 3 percig. Ezután vegyél mély levegőt, zárd a mulabandát, és gondolatban húzd fel az összes energiát az ujjhegyeidbe. Lazíts.

*Ez a gyakorlat felszabadítja a köldökpontnál tárolt energiát.*



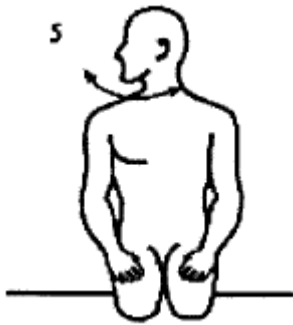
3) *Medence lapátolás:* Könnyű ülésben ragadd meg a sípcsontokat. Belégzés közben nyújtsd előre a gerincet és emeld meg kicsit az áll irányába a mellkast, kilégzésre pedig gömbölyítsd a hátad. A fejed tartsd egy szinten mozgás közben. Minden belégzéskor rezgessd csendben magadban a Szat mantrát, kilégzésre pedig a Nám mantrát. Minden kilégzésre zárd a mulabandát. Végezd folyamatosan mély légzésekkel 108-szor. Ezután lélegezz be, tartsd vissza egy kis ideig a levegőt, teljesen egyenes derékkal. Engedd ki a levegőt. Lazíts.

*Ez a gyakorlat továbbítja a felszabadult kundalini energiát a gerinc mentén, és elősegíti a rugalmasságát.*



4) *Békapóz:* Állj lábujjhegyre, a sarkak a talajról felemelve összeérnek, támaszkodj a térded között az ujjaidon a talajra és emeld fel a fejed. Vegyél nagy levegőt, emeld magasra az üleped. Közelítsd a homlokod a térdedhez, és tartsd a sarkad távol a talajtól. Fújd ki a levegőt és ülj vissza a kiinduló guggoló helyzetbe, nézz előre. Folytasd mélyen lélegezve, végezd el 26-szor. Állj fel és vegyél mély levegőt, majd lazíts guggolva.

*Ez a gyakorlat átalakítja a szexuális energiát.*



5) *Fejfordítás:* Sarokülésben tedd a kezed csípőre. Nagyon egyenes derékkal vedd mély levegőt és fordítsd a fejed balra. Gondolatban rezgess a Szat szót. Fújd ki teljesen a levegőt, miközben jobbra fordítod a fejed, és rezgess magadban a Nám szót. Folytasd be- és kilégzéssel 3 percig. Lélegezz be a fejedet egyenesen előre tartva. Lazíts.

*Ez a gyakorlat megnyitja a torok csakrát, serkenti a fej felé a véráramlást, valamint a pajzsmirigy és a mellékpajzsmirigy működését.*



6) *Gerinchajlítás:* Könnyű ülésben fogd meg a vállad, ujjaid nézzenek előre és hüvelykujjad hátra. A felkar és a könyök párhuzamos a talajjal. Lélegezz be, miközben balra hajolsz, és lélegezz ki miközben jobbra hajolsz. Folytasd ezt a lengő mozgást mély lélegzetvétellel 3 percig. Ezután vedd mély levegőt egyenes ülő helyzetben. Lazíts.

*Ez a gyakorlat rugalmassá teszi a gerincet, a test teljes felületén elosztja az energiát és kiegyensúlyozza a mágneses mezőt.*



7) *Meditáció.* Ülj tökéletes meditációs pózban, egyenes gerinccel. Teljes figyelmedet irányítsd a harmadik szemre. Húzd be a köldökpontot, tartsd így, zárd a mulabandát. Figyeld a légzésed. Belégzéskor figyeld magadban a csendes Szat és kilégzéskor a csendes Nám szót. Végezd 6 percig vagy tovább.

*Ezáltal mély, öngyógyító meditációba juthatsz.*

#### **MEGJEGYZÉSEK:**

Ezt a kriját a szúrja / nap energiájáról nevezték el. Ha sok a napenergiád, nem fázol meg, és energikus, kifejező, nyitott és lelkes vagy. Ez a megtisztulás energiája. Gátolja a hízást, segíti az emésztést. Az elmét világos, elemzőképes és tevékenység-orientált állapotban tartja. A gyakorlatokkal módszeresen serkenthető a pozitív prána erő és maga a kundalíni energia is. Ezt a gyakorlatot ajánlatos időnként beépíteni a reggeli szádanába, hogy erősítse a testet és sok különféle feladatra való összpontosítást tegyen lehetővé.

Ez a gyakorlatsor a "Sadhana Guideline" című könyvben szerepel