

## SAT KRIYA



1) Sedete sui talloni e stendete le braccia tese sopra la testa in modo che i gomiti arrivino vicino alle orecchie. Intrecciate le dita ad eccezione degli indici che puntano dritti in alto. Cominciate a vibrare con enfasi il mantra "SAT NAM" con un ritmo costante di circa 8 ripetizioni per 10 secondi. Vibrare il suono "SAT" dal punto dell'ombelico e plesso solare e contraete l'ombelico spingendolo verso la colonna vertebrale. Alla vibrazione del suono "NAM" rilassate l'ombelico. Continuate almeno 3 minuti. Quindi ispirate e contraete tutti i



muscoli, dai glutei in su lungo tutta la schiena fino ad oltre le spalle. Mentalmente permettete all'energia di fluire attraverso la sommità della testa. In linea generale ci si dovrebbe rilassare il doppio del tempo della pratica di questa tecnica (es. 3 minuti di Sat Kriya e 6 di rilassamento ecc.).

### Commento:

Sat Kriya è fondamentale nel Kundalini Yoga e dovrebbe essere praticata ogni giorno almeno per 3 minuti. I suoi effetti sono numerosi. Rinforza l'intero apparato genitale e stimola il suo naturale flusso energetico. Ciò rilassa le fobie relative alla sessualità. Permette di controllare gli impulsi sessuali insistenti ricanalizzando l'energia sessuale in un'attività creativa e curatrice del corpo.

Le persone che sono seriamente disturbate o che hanno problemi mentali traggono beneficio da questa kriya poiché questi disturbi sono sempre connessi con uno squilibrio dei tre chakra inferiori. La salute fisica generale è migliorata poiché tutti gli organi interni ricevono un delicato massaggio da questo esercizio. Il cuore si rafforza grazie al ritmico innalzamento e abbassamento della pressione del sangue che è generata grazie al movimento a pompa del punto dell'ombelico.

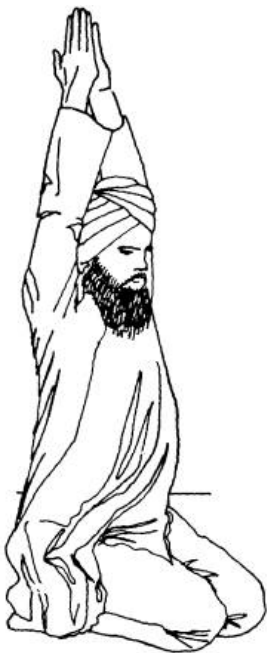
Lavora direttamente sulla stimolazione e canalizzazione dell'energia kundalini, per questa ragione va sempre praticata con il mantra "SAT NAM".

Potete aumentare la durata della pratica fino a 31 minuti, ma ricordate di andare a rilassarvi profondamente per un tempo sufficientemente lungo immediatamente dopo. Un buon modo per aumentare la durata della pratica è di praticare la kriya per 3 minuti e poi rilassarsi per 2. Ripetete questo ciclo fino a che non avete praticato Sat Kriya per 15 minuti e vi siete rilassati per 10.

Terminate il rilassamento previsto riposando per altri 15-20 minuti. Non arrivate direttamente a 31 minuti perché vi sentite forti. Rispettate la tecnica.

Questo non è semplicemente un esercizio, è una kriya che lavora su tutti i livelli del vostro essere, conosciuti e sconosciuti.

Preparate voi stessi con costanza.



Se non avete assunto droghe o avete disintossicato il corpo dai loro effetti, potete scegliere di praticare questa kriya con il palmo delle mani aperto, premendoli l'uno contro l'altro (3). Ciò rilascia più energia dell'altro metodo sopra citato. In genere non è insegnato nelle classi aperte perché qualcuno potrebbe aver indebolito il proprio sistema nervoso con l'abuso di droghe.

Notate l'enfasi sulla contrazione del punto dell'ombelico. Non provate ad applicare mul bhand, ciò avviene automaticamente quando c'è la contrazione del punto dell'ombelico. Di conseguenza le anche e la zona lombare della spina dorsale non ruotano né si flettono. La colonna vertebrale rimane dritta e l'unico movimento che le vostre braccia fanno è quello minimo verso l'alto e verso il basso in corrispondenza di ogni vibrazione del "SAT NAM" quando il torace si alza.