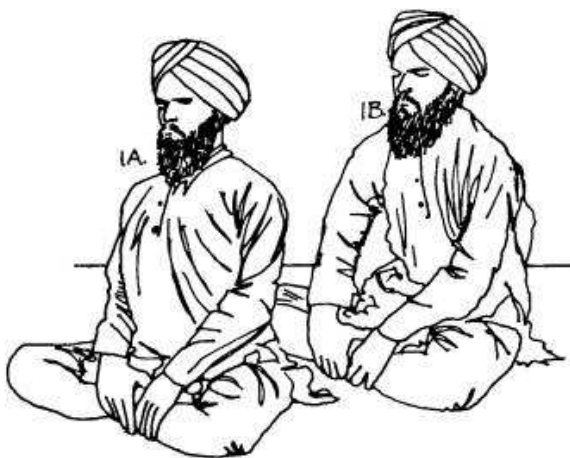
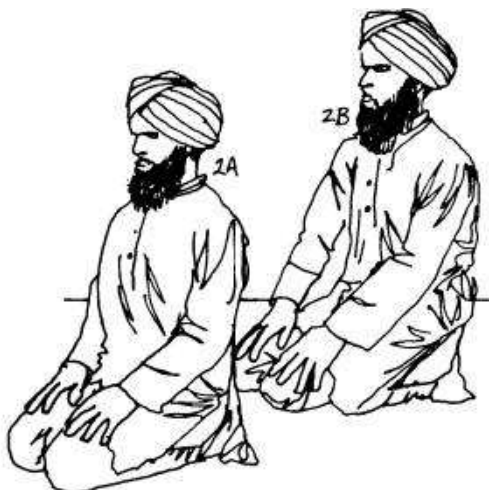


Serie di Yoga Kundalini – Energia Spinale di Base (da Guida Sadhana)

<http://www.pinklotus.org/-%20Kundalini%20Yoga%20kriyas%20english.htm>



1. Sedetevi in posa semplice. Prendete le caviglie con entrambe le mani e ispirate profondamente. Flettete la spina dorsale in avanti e sollevate il petto (1A). Quando espirate, piegate la spina dorsale indietro (1B). Mantenete il livello della testa costante per evitare che ondeggi. Ripetete per 108 volte, Riposate 1 minuto.



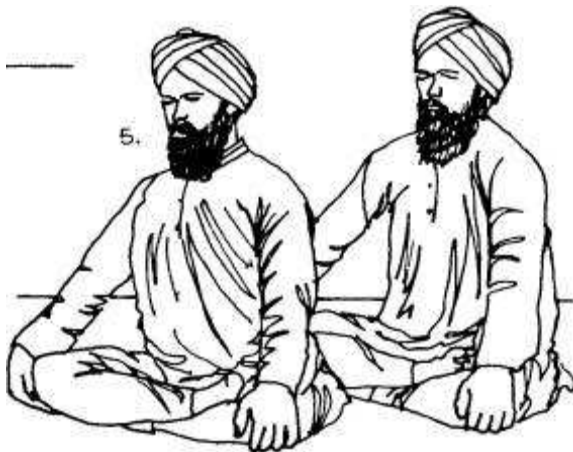
2. Sedetevi sui talloni. Mettete le mani sulle cosce. Flettete la spina dorsale in avanti inspirando (2A) ed indietro espirando (2B). Pensate “Sat” mentre ispirate, e “Nam” mentre espirate. Ripetete per 108 volte. Riposate 2 minuti.



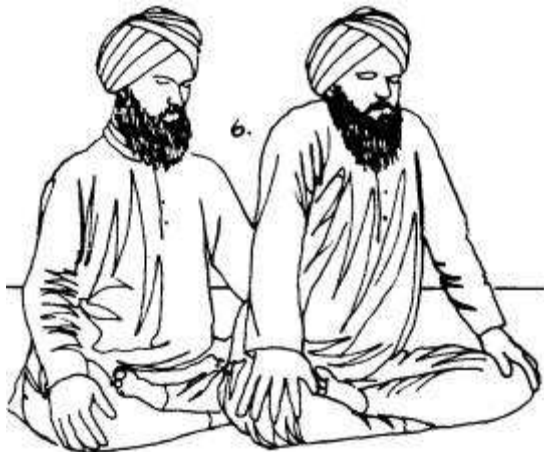
3. In posizione semplice, prendete le spalle con le dita rivolte in avanti, ed i pollici indietro. Ispirate e fate una torsione a sinistra, espirate e fate una torsione a destra. La respirazione è lunga e profonda. Continuate per 26 volte ed ispirate rivolti in avanti. Riposate 1 minuto.



4. Bloccate le dita nella presa illustrate all'altezza del cuore (4A). Muovete i gomiti come un'altalena, inspirando a lungo e profondamente insieme al movimento (4B). Continuate per 26 volte poi ispirate, espirate, tirate la presa. Riposate 30 secondi.



5. In posizione semplice, prendete le ginocchia con fermezza e, tenendo le braccia tese, cominciate a flettere la spina dorsale superiore. Ispirate flettendo in avanti, espirate flettendo indietro. Ripetete 108 volte, riposate 1 minuto.



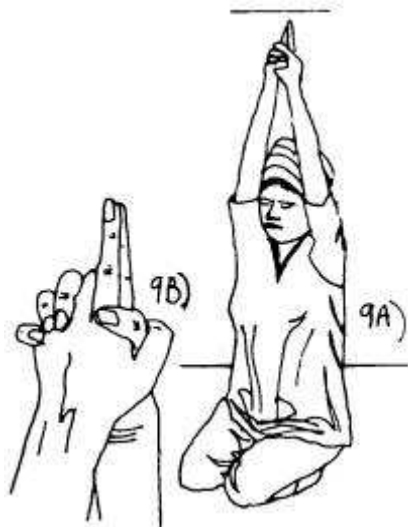
6. Scrollate entrambe le spalle verso l'alto mentre ispirate, e abbassatele espirando. Fatelo per meno di 2 minuti. Ispirate e trattenete il respiro per 15 secondi con le spalle pressate verso l'alto. Rilassate le spalle.



7. Ruotate il collo lentamente verso destra 5 volte, poi verso sinistra 5 volte. Inspirate, raddrizzate il collo.



8. Bloccate le dita nella presa illustrata all'altezza della gola (8A). Inspirate – applicate il Mul Bandh. Espirate – applicate il Mul Bandh. Ripetete il ciclo per altre due volte.



9. Sat Kriya: Sedetevi sui talloni con le braccia tese sopra la testa (9A). Intrecciate le dita eccettuati gli indici che puntano dritti in alto (9B). Dite “Sat” e spingete la pancia all'altezza dell'ombelico verso l'interno; dite “Nam” e rilassatela. Continuate per almeno 3 minuti. Poi ispirate, spremete l'energia dalla base della spina dorsale fino in cima alla testa.

10. Rilassatevi completamente sdraiati sulla schiena per 15 minuti.

*COMMENTI :*

L'età si misura secondo la flessibilità della spina dorsale; per restare giovani, restate flessibili. Questa serie lavora in maniera sistematica dalla base della spina dorsale fino in cima. Tutte le 26 vertebre ricevono uno stimolo e tutti i chakra ricevono una scarica di energia. Questa è un'ottima routine da eseguire prima della meditazione.

In una classe di principianti ogni esercizio dove viene indicato di eseguire 108 ripetizioni, può essere fatto per 26 ripetizioni. I periodi di riposo si allungano da 1 a 2 minuti.

Molte persone riscontrano una grande chiarezza mentale e prontezza dopo la regolare pratica di questo kriya. Un altro fattore che contribuisce è l'aumento della circolazione del fluido spinale, che è legato in maniera decisiva all'avere una buona memoria.