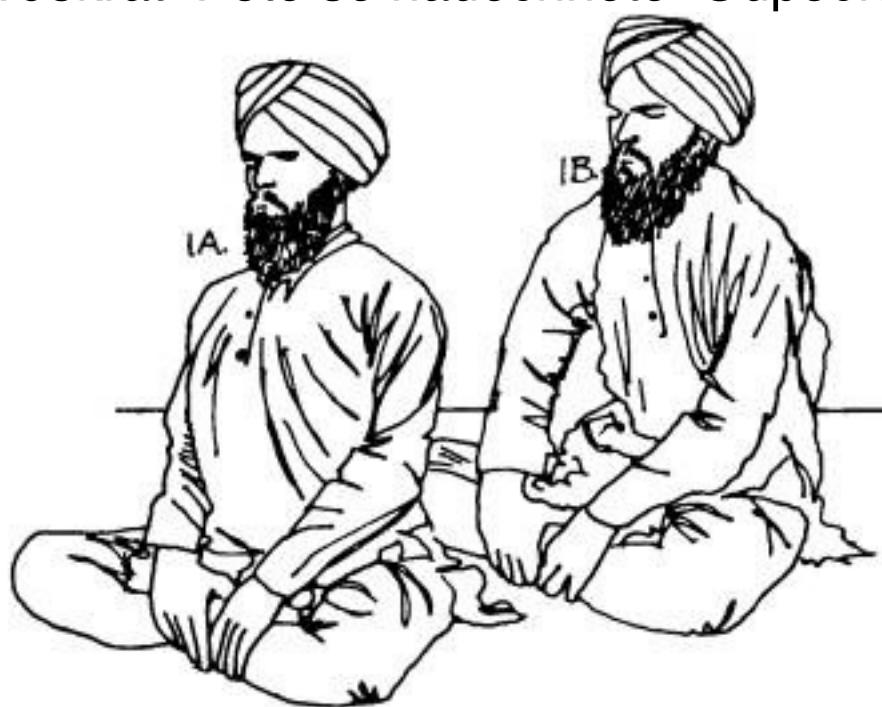


Kundaliní jóga Základní série pro páteř (Zesměrníc pro sadhanu - Sadhana Guidelines)

1. Sedněte si do tureckého sedu. Uchopte kotníky oběma rukama a zhluboka se nadechněte. Prohněte páteř dopředu a zvedněte hrudník vzhůru (IA). Při výdechu prohněte páteř dozadu (IB). Hlavu udržujte ve vodorovné poloze, aby se „nekymácela“. Opakujte 108krát. Poté se nadechněte. Odpočívejte 1 minutu.



2. Sedněte si na paty. Ruce položte na plocho na stehna. S nádechem prohněte páteř dopředu (2A), s výdechem dozadu (2B). Přemýšlejte o "Sat" při nádechu, o "Nam" při výdechu. Opakujte 108krát. Odpočívejte 2 minuty.



3. V tureckém sedu uchopte ramena s prsty vpředu, palci vzadu. Nadechněte se a stočte se s nádechem vlevo, s výdechem se stočte vpravo. Dýchání je dlouhé a hluboké. Pokračujte 26krát a pak se nadechněte s obličejem směrem dopředu. Odpočívejte 1 minutu.

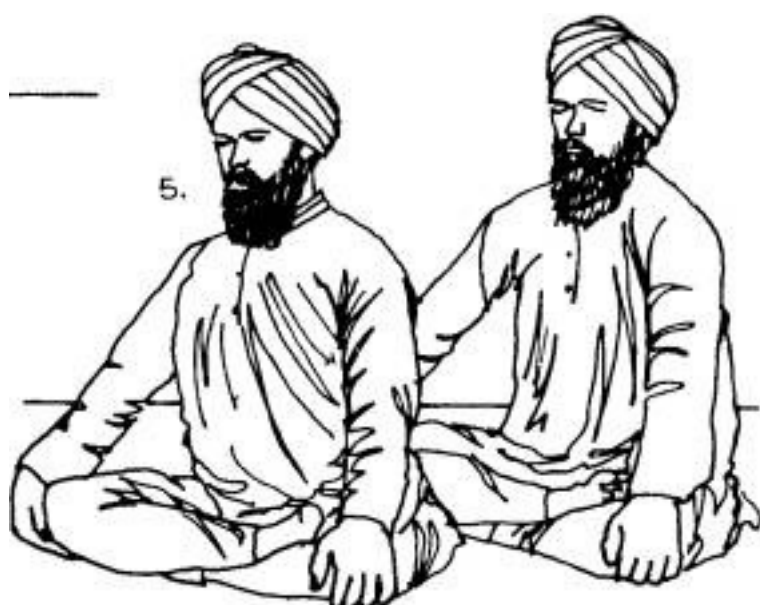


4. Uzavřete prsty v "bear grip" (medvědím stisku) u vašeho srdečního centra (4A). Pohybujte lokty jako pilou a při tom dlouze a zhluboka dýchejte (4B). Pokračujte 26krát. Pak vydechněte a přitom zatahejte za zámek (medvědí stisk). Odpočívejte 30 sekund.

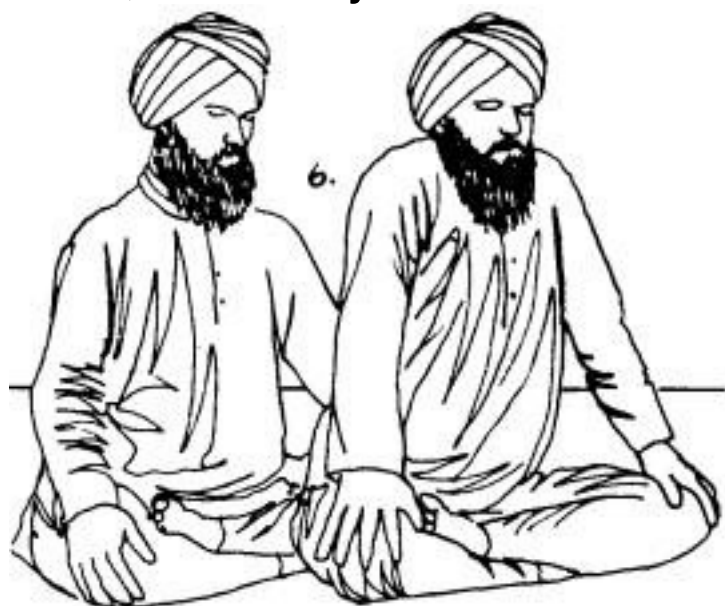


5. V tureckém sedu pevně uchopte kolena a, a s rovnými lokty začněte ohýbat horní část své páteře. Nadechněte se při pohybu dopředu, vydechněte při pohybu dozadu.

Opakujte 108krát, a poté odpočívejte 1 minutu.



6. Zvedněte obě ramena s nádechem a pokrčte je dolů s výdechem. Dělejte to po dobu kratší než 2 minuty. Poté se nadechněte a na 15 sekund zadržte dech, s rameny nahoře. Uvolněte ramena.



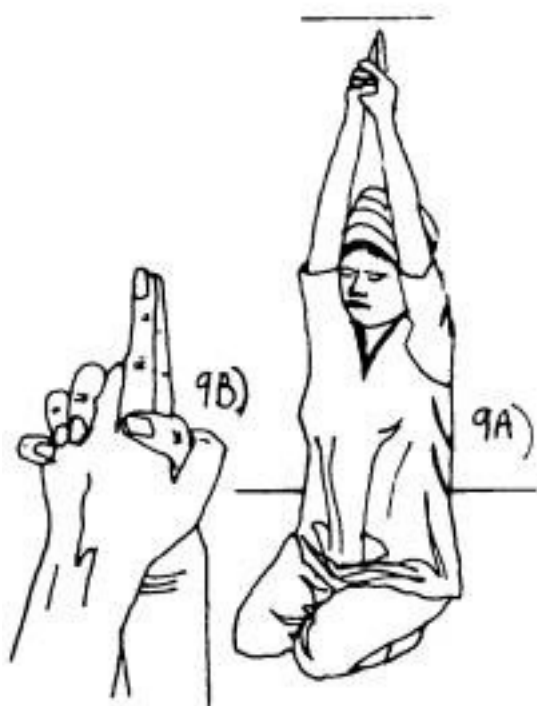
7. Pětkrát pomalu otáčejte krkem doprava a pak pětkrát doleva. S nádechem poté krk srovnejte.



8. Uzamkněte prsty v medvědím stisku na úrovni krku (8A). Nadechněte se - aplikujte mul bhand (kořenový zámek). Vydechněte - aplikujte mul bhand. Pak zvedněte ruce nad temeno hlavy (8B). Nadechněte se - aplikujte mul bhand. S výdechem znovu aplikujte mul bhand. Opakujte tento cyklus ještě dvakrát.



9. Sat Krija: Sedíte na patách s nataženými rukama nad hlavou (9A). Propleťte prsty kromě dvou ukazováčků, které směřují přímo vzhůru (9B). Řekněte "Sat" a vtáhněte pupek dovnitř; řekněte "Nam" a uvolněte jej. Pokračujte alespoň 3 minuty. Poté se nadechněte - vytlačte energii ze základny své páteře až k vrcholu vaší lebky.



10. Po dobu 15 minut na zádech zcela odpočívejte.

KOMENTÁŘ:

Stáří se měří pružností páteře; chcete-li zůstat mladí, tak zůstaňte pružní. Tato série působí systematicky od základny páteře k jejímu vrcholu. Všech 26 obratlů je stimulováno a všechny čakry dostávají příval energie. Díky tomu je tuto série vhodné provést před meditací.

Začátečníci mohou každý cvik, u kterého je uvedeno 108 opakování, provést 26krát (nebo méněkrát). Dobu odpočinku pak prodlužte z 1 na 2 minuty. Mnozí lidé uvádějí, že po pravidelném cvičení této sestavy mají jasnější mysl a myšlení. Přispívá k tomu zvýšená cirkulace míšní tekutiny, která má zásadní vliv na dobrou paměť.