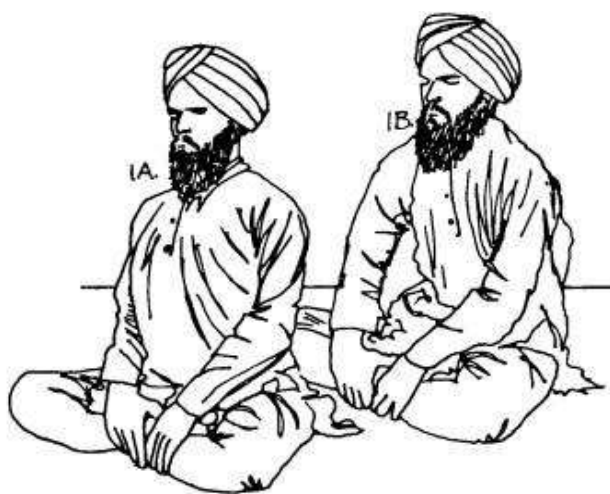
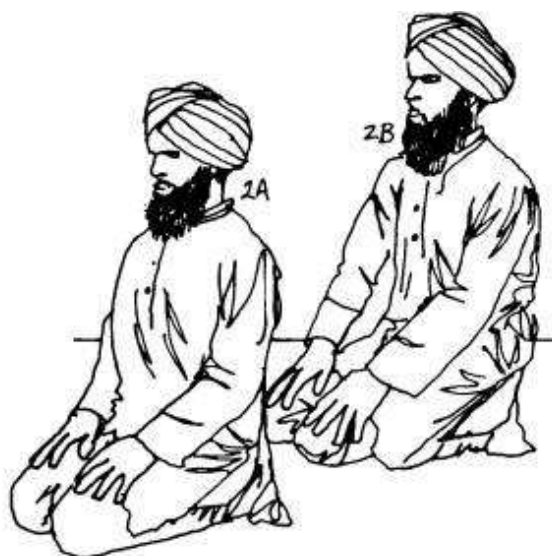


Кундалини йога. Базовая техника для спины. [KY kriyas](#) (Взято из Sadhana Guidelines)



1. Сядьте в удобной позе. Возьмите двумя руками щиколотки и глубоко вдохните. И на вдохе выгните спину вперед и поднимите грудь вверх (1A). На выходе, выгните спину назад (1B). голову держите на одном месте, чтобы она не "болталась туда-сюда". Повторите 108 раз и сделайте глубокий вдох. Отдыхайте 1 минуту.



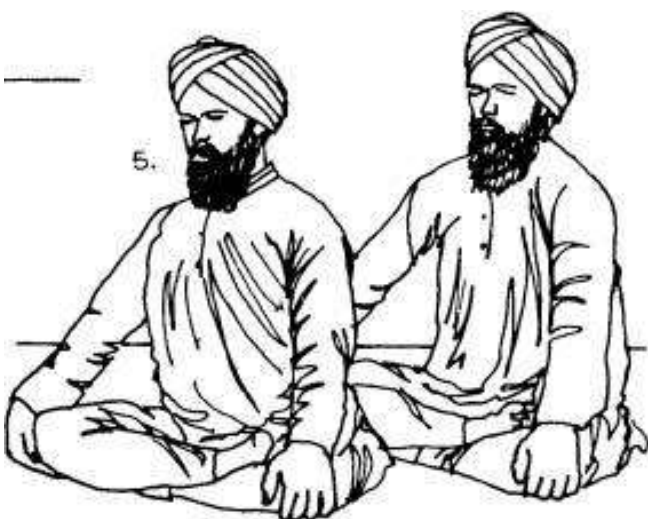
2. Сядьте на пятки. Положите руки на бедра. На вдохе выгибайте спину вперед (2A), на выдохе - назад (2B). В мыслях произносите "Сат" на вдохе, и "Нам" на выдохе. Повторите 108 раз. Отдыхайте 2 минуты.



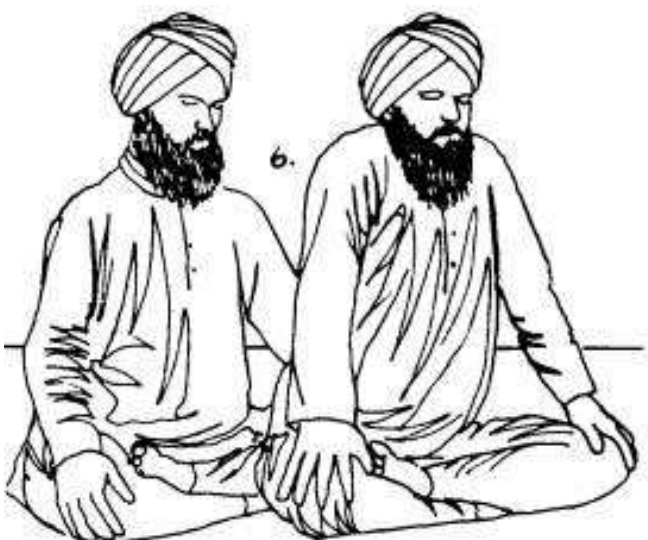
3. В удобной позе, возьмите плечи длинными пальцами спереди, большим пальцем сзади. На вдохе вращайтесь влево, на выдохе - вправо. Дыхание должно быть долгим и глубоким. Повторите 26 раз и сделайте вдох, глядя вперед. Отдыхайте 1 минуту.



4. сомкните пальцы в медвежий замок на уровне сердечного центра (4А). Двигайте локти то один вверх, то другой, вдыхайте и выдыхайте с каждым движением долго и глубоко. (4В). Продолжайте 26 раз, вдохните выдохните и растяните замок. Отдыхайте 30 секунд.



5. в удобной позе, возьмите себя за колени, держа локти прямыми, и начинайте выгибать верхнюю половину спины. На вдохе – вперед на выдохе - назад. Повторите 108 раз, отдыхайте 1 минуту.



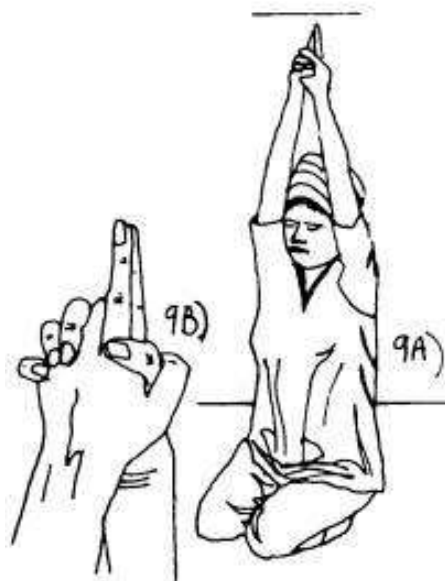
6. на вдохе поднимайте оба плеча вверх, и опускайте на выдохе. Делайте не менее 2х минут. Вдохните и задержите дыхание на 15 секунд* с поднятыми вверх плечами. Расслабьте плечи.



7. медленно вращайте голову направо 5 раз, потому на лево 5 раз. Сделайте вдох. Вытяните голову прямо вверх.



8. Сомкните руки в медвежий замок на уровне горловой чакры (8А). Вдохните – примените мул бханд*. Выдохните – примените мул бханд. Затем поднимите руки над головой. (8В). Вдохните – примените мул бханд. Выдохните – примените мул бханд. Сделайте все это еще 2 раза.



9. Сат Крия: сидите на пятках, руки подняты вверх над головой (9А). Пальцы сомкните кроме двух указательных, которые смотрят точно вверх (9В). Скажите "Сат" и втяните пупок*; скажите "Нам" и расслабьте его. Продолжайте так по крайней мере 3 минуты. Потому вдохните – и пропустите энергию с основания позвоночника до макушки.

10. Полностью расслабьтесь, лежа на спине 15 минут.

КОММЕНТАРИИ:

Возраст измеряется гибкостью позвоночника; чтобы оставаться молодыми, оставайтесь гибкими. Эти серии упражнений работают систематически от базы позвоночника до его вершины. Все 26 позвонков стимулируются, и все чакры получают выплеск энергии. Поэтому эти серии хорошо делать до медитации.

Начинающие могут делать 26 раз там, где указано 108. Остальные варианты периодов можно сократить до 1-2 минут.

Многие люди говорят, что повысилась их ясность ума живость после регулярной практики этой крийи. Это происходит из-за повышения спинного флюида, от которого непосредственно зависит хорошая память.

*Комментарии переводчика.

*Мул Бханд, также известный как "Мула бандха" и "Джаландахара бандха" – это корневой замок. Это значит зажать/сократить мышцы и разжать/расслабить анус. Оба действия, сделанные вместе, называются корневой замок, про замки подробнее см. здесь http://joyofsatan.ucoz.ru/index/bandkhi_jogicheske_zamki/0-153.

Соответственно на 8 шаге необходимо и сокращать, и расслаблять мышцы ануса на каждом этапе дыхания – и на вдохе, и на выдохе. Т.е. спокойно глубоко вдыхаем – успеваем и сократить, и расслабить мышцы, глубоко спокойно выдыхаем – и также успеваем и сократить, и расслабить. По мнению некоторых йогов, это упражнение также полезно как защита от опущения органов, если его делать каждый день.

*Выдерживать именно 15 секунд в 6 шаге необязательно. Вообще при любых задержках дыхания руководствуйтесь советами здесь http://joyofsatan.ucoz.ru/index/otdelnye_vazhnye_momentny_po_joge/0-118, никогда не принуждайте дыхание, все задержки должны быть комфортными, иначе они работают во вред.

*Сат Крийя 9 шаг. Здесь имеет место "брюшной Замок". Вы втягиваете живот, что естественно, само по себе приводит к выдоху, т.к. воздух выталкивается из легких; и обратно расслабляете мышцы живота, что естественно приводит к вдоху.