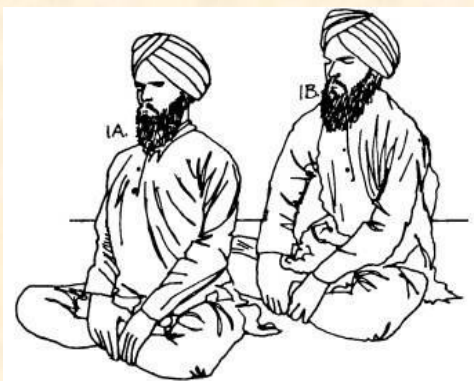


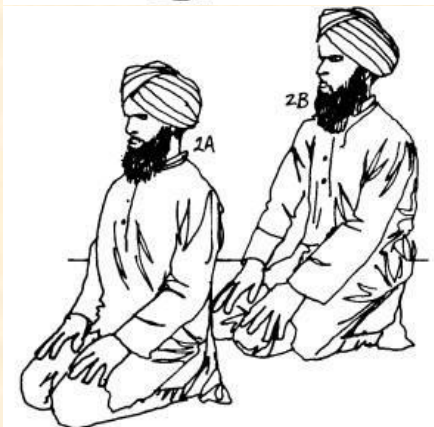
Kundalini Yoga Série Básica Energia Espinhal
KY Kriyas (Diretrizes de Sadhana)

Alegria de Satan

Alegria de Satan



1. Sente-se na posição fácil. Agarrar os tornozelos com ambas as mãos e inspire profundamente. Flexione a espinha para frente e levante o peito para cima (1A). Na expiração, Flexione a espinha para trás (1B). Manter o nível de cabeça, então ele não "perder o ritmo." Repita 108 vezes e, em seguida, inspire. Descanse um minuto.



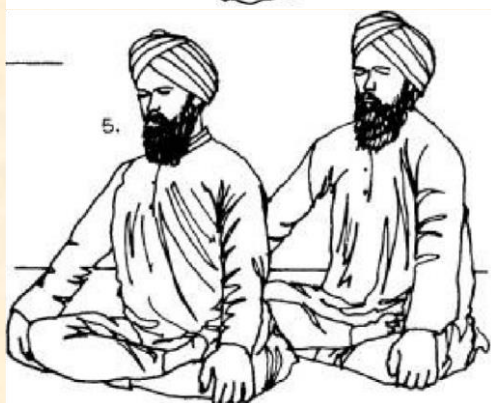
2. Sente-se nos calcanhares. Coloque as mãos sobre as coxas. Flexione a espinha para frente com a inalar (2A), com versões anteriores com o exale (2B). Acho que "Sat" sobre a inalar, "Nam" na expiração. Repita 108 vezes. 2 minutos de descanso...



3. Em pose fácil, segure os ombros com os dedos na frente, os polegares para trás. Inspire e torça para a esquerda, expire e torcer para a direita. A respiração é longa e profunda. Continue 26 vezes e inalar virada para frente. Descanse um minuto.



4. Tranque os dedos nas garras de urso no centro do coração (4A). Mova os cotovelos em um movimento de gangorra, respiração longa e profunda com o movimento (4B). Continue 26 vezes e inspire, expire, puxe o bloqueio. Relaxe 30 segundos.



5. Em pose fácil, segure os joelhos com firmeza e, mantendo os cotovelos retos, começam a flexionar a coluna vertebral superior. Inspire-se para a frente, expire volta. Repita 108 vezes, descansar 1 minuto.



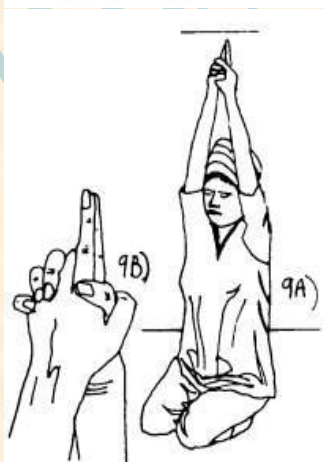
6. Encolha os dois ombros acima com a inalar, para baixo com expiração. Faça isso por menos de 2 minutos. Inspire e mantenha 15 segundos com ombros pressionados acima. Relaxe os ombros.



7. Role o pescoço lentamente para a direita 5 vezes e, em seguida, para a esquerda 5 vezes. Inspire e puxe o pescoço.



8. Tranca os dedos nas garras de urso a nível de garganta (8A). Inspire - se aplicam Bhand Mul. Exale aplicar Bhand Mul. Então levante as mãos acima da parte superior da cabeça (8B). Inspire - se aplicam Bhand Mul. Expire - aplicar Bhand Mul. Repetir o ciclo mais duas vezes.



9. SAT Kriya: Sente nos calcanhares com braços estendidos sobre a cabeça (9ª). Entrelace os dedos, exceto os dois dedos indicadores que apontam para cima (9B). Dizer “Sat” e puxar o ponto do umbigo dizer “Nam” e relaxá-la. Continue pelo menos 3 minutos. Em seguida, Inspire – espremer a energia da base da espinha até o topo do crânio.

COMENTÁRIOS

10. Relaxe completamente de costas por 15 minutos.

Idade é medida pela flexibilidade da coluna vertebral; para manter-se jovem, permanecer flexível. Esta série trabalha sistematicamente da base da espinha até o

topo. Todos as 26 vértebras recebem estimulação... e todos os Chakras recebem uma explosão de energia. Isto faz uma boa série para fazer antes de meditação. Em classe de um novato a cada exercício que lista 108 repetições pode ser feito 26 vezes. Os períodos de descanso são então estendidos de 1 a 2 minutos. Muitas pessoas relatam maior clareza mental e entusiasmo após a prática regular desta Kriya. Um fator que contribui é o aumento da circulação do fluido espinhal, que é fundamentalmente ligado para ter uma boa memória.

KUNDALINI YOGA: Basic Spinal Energy Series with Anastasia Akasha Kaur

Este pdf foi traduzido por voluntários, qualquer erro notificar a fonte. Este conteúdo é 100% gratuito.

Alegria de Satan