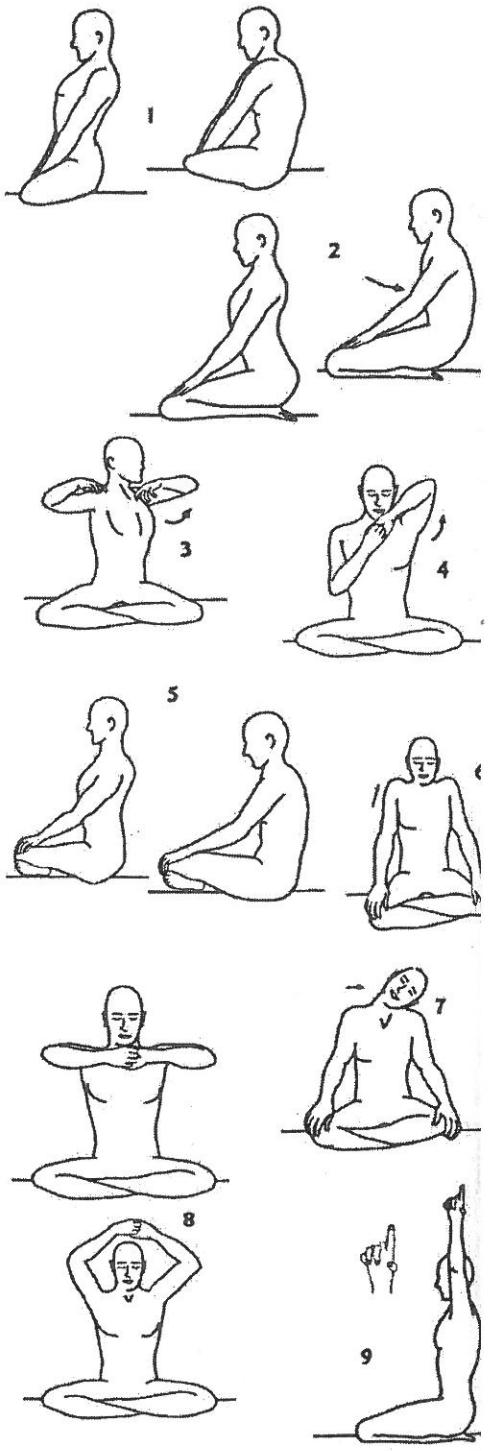
Podstawowy Zestaw Energetyzujący Kręgosłup



1.) **Wygięcia kręgosłupa.** Usiądź w Pozycji Łatwej. Chwyć za kostki nóg obiema dłońmi i weź głęboki wdech. Wygnij kręgosłup ku przodowi i unieś do góry klatkę piersiową. Wydychając wygnij kręgosłup ku tyłowi. Trzymaj głowę równo, nie pozwalając jej podskakiwać. Powtórz **108 razy** i weź wdech. *Odpoczywaj przez 1 minutę. Wygięcia Kręgosłupa powodują „wieloetapowy wzorzec reakcji" który silnie zmienia proporcje i moc fal alfa, beta i delta.*

2.) **Wygięcia kręgosłupa.** Usiądź na piętach. Połóż dłonie płasko na udach. Wyginaj kręgosłup do przodu z wdechem. Wyginaj kręgosłup do tyłu z wydechem. Mentalnie wibruj *Sat* przy wdechu, *Nam* przy wydechu. Powtórz **108 razy**. *Odpoczywaj przez 2 minuty.*

3.) **Skręty kręgosłupa**. W Pozycji Łatwej złap dłońmi za barki mając palce z przodu, a kciuki z tyłu. Wdech i skręć tułów w lewo, wydech i skręt w prawo. Oddech jest długi i głęboki. Powtórz **26 razy** i weź wdech kierując się do przodu. *Odpoczywaj przez 1 minutę.*

4.) **Niedźwiedzia Łapa**. Zamknij palce obu dłoni w Niedźwiedzią Łapę przy ośrodku serca. Poruszaj łokciami tam i z powrotem po okręgu, oddychając długo i głęboko wraz z ruchem. Powtórz **26 razy** i weź wdech, zrób wydech zaciśnij zamek. *Odprężaj się 30 sekund.*

5.) **Wygięcia kręgosłupa.** Usiądź w Pozycji Łatwej, złap się mocno za kolana. Trzymając łokcie wyprostowane zacznij wygięcia górnej części kręgosłupa, wdychając do przodu, wydychając do tyłu. Powtórz **108 razy**. *Odpoczywaj przez 1 minutę.*

6.) **Unoszenie barków**. Unieś oba barki z wdechem, opuść z wydechem. Wykonuj przez mniej niż **2 minuty**. Weź wdech i utrzymaj przez 15 sekund z barkami zaciśniętymi ku górze. *Odpręż barki.*

7.) **Obroty Szyi**. Obracaj powoli szyją w prawo **5 razy**, potem w lewo **5 razy**. Wdech i wyciągnij szyję prosto.

8.) **Niedźwiedzia Łapa.** Zamknij palce dłoni w Niedźwiedzią Łapę na wysokości gardła. Weź wdech i zastosuj *mulbandh*. Zrób wydech i zastosuj *mulbandh*. Unieś następnie dłonie nad szczyt głowy. Weź wdech i zastosuj *mulbandh*. Zrób wydech i zastosuj *mulbandh*. Powtórz ten cykl **jeszcze 2 razy**.

9.) **Sat Krija**. Usiądź na piętach z ramionami wyciągniętymi nad głową i złożonymi dłońmi. Zapleć palce oprócz wskazujących, które pozostają wyprostowane ku górze. Mężczyźni krzyżują prawy kciuk nad lewym; kobiety krzyżują lewy kciuk nad prawym. Śpiewaj *SAT* wciągając Punkt Pępka do środka; śpiewaj *NAAM* rozluźniając go. Kontynuuj z mocą w stałym rytmie przez co najmniej **3 minuty**, następnie weź wdech, zastosuj zamknięcie Podstawy i wyciskaj energię z podstawy kręgosłupa ku szczytowi czaszki. Wydech, wstrzymaj oddech na wydechu i zastosuj wszystkie zamknięcia. Wydech i odpręż się.

10.) Relaksuj się całkowicie na plecach przez **15 minut**.

KOMENTARZ:
Wiek człowieka jest mierzony giętkością jego kręgosłupa; by utrzymać młodość utrzymaj giętkość. Ten zestaw pracuje systematycznie od podstawy kręgosłupa aż po jego szczyt. Wszystkie 26 kręgów zostaje pobudzone i wszystkie czakry otrzymują zastrzyk energii. To czyni ten zestaw dobrym przed medytacją. Wiele osób mówiło o uzyskaniu zwiększonej klarowności umysłu po regularnym praktykowaniu tej kriji. Czynnikiem, który się do tego przyczynia jest zwiększone krążenie płynu mózgowo-rdzeniowego, co jest z kolei zasadniczo powiązane z dobrą pamięcią.
Podczas zajęć dla początkujących, każde z ćwiczeń o 108 powtórzeniach może być wykonywane **24 razy**. Okresy odpoczynku wydłuża się wtedy z **1 do 2 minut**.

WERSJA ROBOCZA - ZAZA