

## SZÚRJA KRIJA A NAP ENERGIA ERŐSÍTÉSÉRE HOGY ENERGIKUSABB ÉS TETTREKÉSZEBB LÉGY

A gyakorláshoz használd a kezdő és záró mantrákat. Ehhez bővebb segítséget az Otthoni gyakorlás menete c. blogbejegyzésben találsz!

### 1. Légzőgyakorlat a jobb orrlyukon keresztül



Ülj könnyű ülésben, egyenes derékkal. Jobb kezed tedd a térdedre Gjan mudrába, bal kezed hüvelykujjával pedig zárd el a bal orrlyukadat, úgy, hogy a többi ujjaid egyenesen, kinyújtva, felfele álljanak. Így lélegezz csak a jobb orrlyukon keresztül hosszan, mélyen, erőteljesen. Figyelj a légzésed áramlására. Ezt folytasd **3-5 percig**, majd lazíts.

*Ez a gyakorlat a "Nap lélegzetét" erősíti, és tiszta, összpontosított elmét biztosít.*

### 2. Sat Krija



Ülj a sarkaidra, kulcsold össze az ujjaidat (nőknek bal férfiaknak jobb hüvelykujj legyen felül), mutatóujj felfele nézzen kinyújtva, majd emeld magasba így a kezedet a fejed fölé, úgy, hogy a karok egyenesen kinyújtva a fülek mellett legyenek. Ebben a pózban zengesd a Sat Nam mantrát, egyenletes ritmusban. A hangsúlyos Sat-ra húzd befele és felfele a köldöködet, Nam-ra lazítsd el. Csukott szembened keresztül vidd figyelmedet a harmadik szemre (a homlok közeépre). Végezd **3 percig**.

3 perc után: Belégzés, tartsd bent a levegőt, zárd a gyökérvázat (feszítsd meg a tested alsó területét: gát és nemiszerv körüli izmok, végbélzáró izom, és alhasi izmok), és képzelj ahogy az energia a köldökpontból kisugározva végigáramlik a testedben. Lazíts. Majd ismételd meg a gyakorlatot **újabb 3 percig**.

Befejezés: Ezután vegyél újra jó mély levegőt, zárd a mulabandát (gyökérvázat), és gondolatban húzd fel az összes energiát az ujjhegyedig. Majd lazíts.

*Ez a gyakorlat felszabadítja a köldökpontnál tárolt energiát.*

### 3. Medence lapátolás



Ülj könnyű ülésben. Mindkét kezeddel fogd meg a sípcsontodat. Belégzésre homoríts a gerinceddel, emeld meg a mellkasod az állad irányába, kilégzésre domboríts, gömbölyítsd a hátad. A fejedet tartsd egy szinten mozgás közben. Minden belégzéskor mentálisan mondd magadban azt, hogy *Sat* kilégzésre a *Nam* mantrát. Kilégzéskor zárd a gyökérzárát. Végezd folyamatosan és ritmikusan mély légzésekkel **108-szor**.

Befejezés: Belégzés, tartsd bent egy ideig a levegőt teljesen egyenes gerinccel, majd fújd ki és lazíts.

*Ez a gyakorlat továbbítja a felszabadult kundalíni energiát a gerinc mentén, és elősegíti a gerinc rugalmasságát.*

### 4. Békapóz



Guggolásban gyere lábujjhegyre, emeld fel a sarkakat a talajról és érintsd össze őket, kezeidet tedd be a térded közé úgy, hogy az ujjhegyeken támaszkodj a talajon, emeld fel a fejed. Mély belégzésre emeld a feneked és nyújtsd a lábad, közelítsd a homlokod a térdedhez és tartsd a sarkad távol a talajtól. Kilégzésre térj vissza a kiinduló guggoló tartsába, nézz előre. Folytasd mélyen lélegezve, **végezd 26-szor**.

Befejezés: Belégzésre nyújtsd a lábad, a sarkad tedd le a földre, lógj egy kicsit, majd kilégzésre lassan ereszkedj le.

*Ez a gyakorlat átalakítja a szexuális energiát.*

### 5. Fejforgatás

Sarokülésben tedd a kezeidet a combokra. Egyenesítsd a gerincedet, mély belégzésre fordítsd a fejed balra. Mentálisan mondd magadban közben a *Sat* mantrát. Majd fújd ki a levegőt és közben fordítsd a fejed jobbra, mentálisan zengetve közben a *Nam* mantrát. **Folytasd 3 percig**.

Befejezés: Lélegezz be mélyen a fejedet egyenesen előre tartva, majd lazíts.

*Ez a gyakorlat megnyitja a torok csakrát, serkenti a fej felé a véráramlást, valamint a pajzsmirigy és mellékpajzsmirigy működését.*

# satnam

TUDATOSAN A MINDENNAPOKBAN  
JÓGA ● MEDITÁCIÓ ● ÉLETMÓD



## 6. Gerinchajlítás



Könnyű ülésben fogd meg a vállad, ujjaid nézzenek előre, a hüvelykujjad hátra. Felkar és a könyök legyen párhuzamos a talajjal. Lélegezz be, miközben balra hajolsz, és lélegezz ki, miközben jobbra. Folytasd ezt a lengő mozgást mély lélegzéssel **3 percig**.

Befejezés: Egyenesedj fel, mély belégzés, majd lazíts.

*Ez a gyakorlat rugalmassá teszi a gerincet, a test teljes felületén eloszlatja az energiát és kiegyensúlyozza a mágneses mezőt.*

## 7. Meditáció



Ülj meditációs pózban egyenes gerinccel. Teljes figyelmedet irányítsd a harmadik szemre. Húzd be a köldököt, tartsd így, és zárd a gyökérzarat. Figyeld a légzésed áramlását. Belégzéskor zengesd magadban mentálisan a Sat, kilégzéskor a Nam mantrát. **Végezd 6 percig vagy tovább.**

*Ezáltal mély, öngyógyító meditációba juthatsz.*



TUDATOSAN A MINDENNAPOKBAN  
JÓGA ● MEDITÁCIÓ ● ÉLETMÓD

### **A krija befejezése után lazíts a hátadon fekve 7-11percig Savászanában.**

*A gyakorlást kezdheted könnyítve úgy, hogy az egyes gyakorlatokat (idő)arányosan csökkented például mindegyiket a felére vagy a harmadára.*

*Az egyes gyakorlatok között kezdetben tarthatsz egy kis szünetet. A Sat Krija után (2. gyakorlat) viszont mindig pihenj meg!*

### **Miért jó nekünk, ha erősítjük magunkban a Nap energiát?**

Ha sok a napenergiánk **energikusak, tettekészek, nyitottak és lelkesek vagyunk**. Nem fázunk meg oly könnyedén, jobban működik az emésztésünk. Ez az energia a **megtisztulás energiája** is egyben, mely gátolja a hízást és az **elmét világossá** teszi, miközben elemzőképes és tevékenység-orientált állapotban tartja. Serkenthető vele a **pránikus energia**, így ajánlott beépíteni a napi gyakorlásunkba, hogy erősítsük testünket és **könnyebben tudjunk figyelni** különböző napi feladatainkra.

*A Sat Nam Jógán megjelent információk és közzétett gyakorlatok (kriják és meditációk) nem szándékoznak helyettesíteni vagy lecserélni szakszerű orvosi ellátást. Bármilyen egészségügyi probléma esetén az orvossal való konzultáció szükséges gyakorlás megkezdése előtt!*