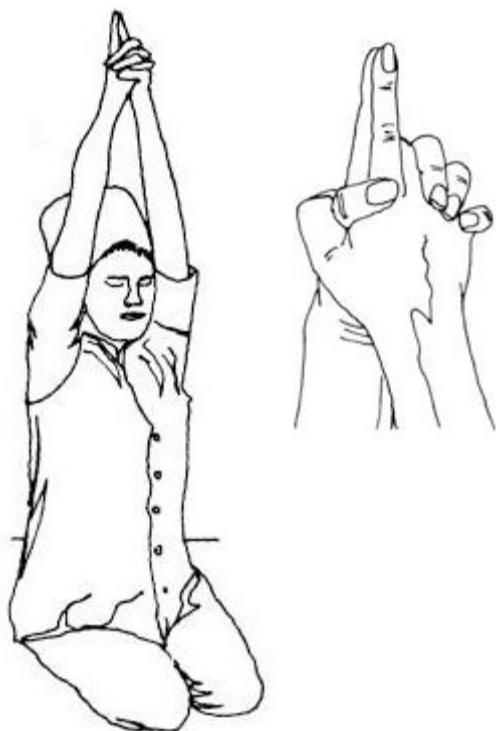


Сат Крия (Sat Kriya)



Сат Крия е фундаментална за Кундалини Йога. Тя работи директно върху стимулирането и насочването на енергията на кундалини.

Общото физическо здраве се подобрява, тъй като всички вътрешни органи получават нежен ритмичен масаж от това упражнение. Сърцето става по-силно от ритмичното движение нагоре и надолу на кръвното налягане, което генерирате от помпането на пъпния център.

Сат Крия укрепва цялата сексуална система и стимулира естествения й поток от енергия. Тя ви позволява да контролирате настойчивия сексуален импулс, като пренасочвате сексуалната енергия към творчески и лечебни дейности в тялото.

Ако нямате време за нищо друго, направете тази крия част от ежедневната си практика, за да запазите тялото си чисто и жизнено.

Инструкции:

1. Седнете на пети в *поза скала* (Vajrasana), със събрани колене.
2. Изтеглете ръцете над главата с изправени лакти, докато ръцете не прегърнат страните на главата.
3. Преплетете всички пръсти, с изключение на показалците – те са изправени. Мъжете преплитат десния палец вляво. Жените преплитат левия палец надясно.
4. Гърбът остава неподвижен и прав. Това не е нито огъване на гръбначния стълб, нито на талията.
5. Останете твърдо седнали на петите по време на движенията на крията.
6. Очите са фокусирани върху областта на очите.
7. Започнете да пеете *Сат Наам* (Sut Naam) с постоянен ритъм от около **8 пъти на 10 секунди**.
8. Когато издърпвате пъпа навътре и нагоре към гръбначния стълб, пейте "Сат" от пъпния център. Усетете го като натиск от третата Чакра.
9. Със звука "Наам" релаксирайте корема.
10. Като продължавате в постоянен ритъм, коренното и диафрагмено заключване се получават автоматично. Постоянните вълни от усилие от пъпа постепенно позволяват целия корем да се движи.

11. Дъхът се саморегулира - не е необходимо дишане.

12. Продължете за **11 - 31 минути**. Някои щастливци правят *Сат крия* за 62 минути 😊



Накрая:

1. Вдишайте и със задържан въздух направете кореново заключване. Напрягайки мускулите по целия гръбнак - от задните части по цялата дължина на гърба – издигнете енергията към върха на главата.

2. Задръжте за **8-10 секунди**, като се концентрирате върху областта точно над горната част на главата.
3. Издишайте напълно.
4. Вдишайте, издишайте напълно и задръжте дъха си, докато направите пълна *махабанд* (mahabandh) - свийте мускулите на таза, половите органи, придърпайте пъпа назад и повдигнете диафрагмата, заключете брадичката и разтегнете всички мускули - от задните части до врата.
5. Задръжте дъха за **5 до 20 секунди** според вашия комфорт и капацитет.
6. Вдишайте и релаксирайте.

Коментари:

Непрекъснатото движение " свиване-освобождаване " създава мощно издигане на вашата кундалини енергия.

Силата е от пъпния център, а естественото случване на двете заключвания (коренно и диафрагмено) създава физиологичен баланс в цялото тяло. Кръвното налягане се поддържа равномерно. Ритмичното свиване и релаксация създават вълни от енергия, които циркулират, зареждат и лекуват тялото.

Фокусът на звука *Наам* може да бъде или в *пъпния център* или в *точката между веждите* (областта, която съответства на шестата чакра).

Ако практикувате тази крия като самостоятелна практика, релаксацията е добре да е два пъти по-продължителна от времето на крията. Ако се практикува като част от крия, следвайте определеното време за релаксация.

На физическото ниво, когато *Сат крия* се прави правилно, това освобождаване дава на тялото си енергията, от която се нуждае, за да излекува и регенерира всеки орган и клетка.

Енергийното ниво обаче е където *Сат Крия* наистина действа.

Сат Крия работи главно върху долния триъгълник - първа, втора и третата чакра.

Долният триъгълник съответства на най-ранните етапи на човешкото ни развитие, като първата чакра е свързана особено с раждането, детската възраст и въпросите за основната сигурност, битието и принадлежността. Сат Крия, работейки върху долния триъгълник, има силата да изкопае дълбоко вкоренени рани от нашия ранен живот.

Сат крия е може би един от най-добрите начини да излекувате психическите остатъци от неадекватното родителство и тежките детски рани. Толкова дълбоко работи!

В същото време тя издига тази тежка, застояла енергия от импринти над главата, като я изхвърля в по-високите и фини планове.

Ето защо често се препоръчва за лечение на умствени и психологически дисбаланси.

Ако направите *Сат крия* част от ежедневната си практика, вие сте на път да станете здрави, щастливи и цялостни.

From "The Aquarian Teacher Level One Textbook"
By Yogi Bajan