Kundalini Yoga voor energie door de rug (Sat Kriya) *KY kriyas*

1. Ga op de hielen zitten en strek de armen boven het hoofd zodat de ellebogen tegen de oren liggen (A).

2. Vouw de vingers in elkaar behalve de wijsvingers, die recht omhoog wijzen (B).

Na veel oefening kun je de handen plat tegen elkaar houden.

3. Begin hardop 'Sat Nam' te chanten, in een constant ritme, ongeveer acht keer per tien seconden Chant de klank 'Sat' vanuit het navelpunt en de solar plexus en trek de navel naar de wervelkolom, bij 'Nam' ontspan je de buik. Ga hier minstens drie minuten mee door. Adem dan in en span de bilspieren en de rugspieren. Stel je voor dat de energie omhoog stroomt naar de kruin. Adem uit en ontspan zes minuten.

Opmerking

De sat-kriya is een fundamentele koendalini yoga oefening en het is goed om deze oefening dagelijks minstens drie minuten te doen.
De Sat-kriya versterkt het hele seksuele systeem en zorgt voor een goede doorstroming van energie. Angst voor seksualiteit verdwijnt en het wordt mogelijk de seksuele energie te gebruiken voor genezende en creatieve processen in het lichaam. Mensen die onevenwichtig zijn of geestelijk in de knoei zitten kunnen baat hebben bij deze kriya omdat deze stoornissen altijd verbonden zijn met de uit balans geraakte energie van de laagste drie chakra's. Omdat bij de beoefening van deze kriva alle organen een zachte ritmische massage krijgen, profiteert het hele lichaam ervan. Het hart wordt sterker van het ritmisch op en neer gaan van de bloeddruk als gevolg van de pompende beweging van de navel. Deze oefening stimuleert en kanaliseert de koendalini-energie en moet dus altijd geoefend worden met de mantra 'Sat Nam'. De oefentijd kan worden opgebouwd tot eenendertig minuten. Vergeet niet om onmiddellijk er na lang en diep te ontspannen. Het is goed om afwisselend drie minuten de sat-kriya te doen en daarna twee minuten te rusten. Herhaal deze cyclus tot je vijftien minuten de sat-kriya gedaan hebt en tien minuten hebt ontspannen. De laatste ontspanning laat je vijftien tot twintig minuten duren. Probeer niet onmiddellijk eenendertig minuten te oefenen, ook al ben je sterk. Heb respect voor de kracht van deze kriya. Het is niet zomaar een oefening. het is een kriya die inwerkt op alle niveaus van je bewustzijn. Als je het lichaam forceert, is de kans groot dat je je zelf afsluit voor subtielere ervaringen .Je hebt misschien het gevoel dat je veel meer energie gekregen hebt of dat je een hogere staat van bewustzijn ervaren hebt. maar je bent niet in staat er iets mee te doen. Oefen dus regelmatig wees geduldig en overdrijf niet.
Onthoud dat je de navel krachtig in moet trekken. Probeer niet de mula-bhanda toe te passen. De mula-bhanda ontstaat automatisch omdat de navel ingetrokken wordt. Houd de rug recht, de heupen en het lendegedeelte van de rug worden niet gebogen of gedraaid. Alleen de armen gaan iets op en neer; dat komt door beweging van de borstkas die bij iedere 'Sat Nam' omhoog gaat en weer zakt. Als je weinig tijd hebt om yoga te doen, kun je je voornemen om deze kriya apart te oefenen.