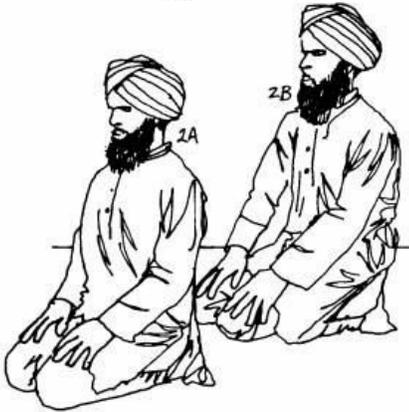


1. Senta-te em pose fácil. Agarre os tornozelos com ambas as mãos e inale profundamente. Flexione a coluna vertebral para a frente e levante o peito para cima (1A). Na expiração, flexione a coluna para trás (1B). Mantenha o nível da cabeça para que ela não chacoalhe. Repita 108 vezes, então inale. Descanse 1 minuto.



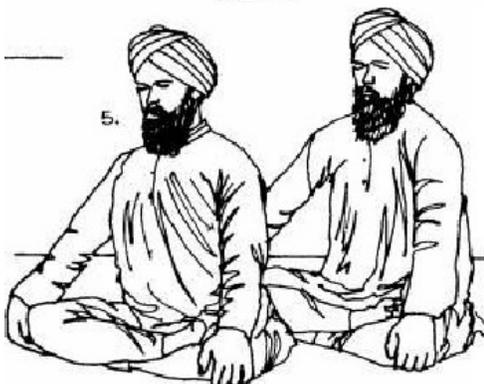
2. Senta-te nos calcanhares. Coloque as mãos espalmadas sobre as coxas. Flexione a coluna para a frente na inspiração (2A), para trás na expiração (2B). Pense “Sat” na inspiração, “Nam” na expiração. Repita 108 vezes. Descanse 2 minutos.



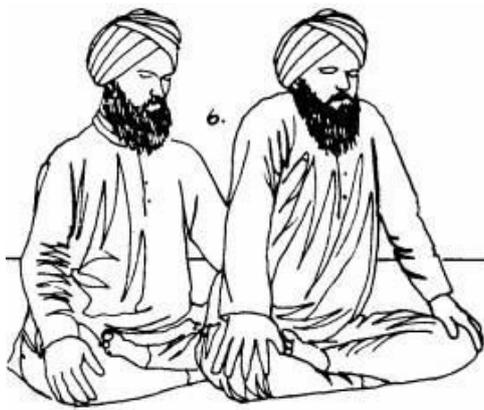
3. Em pose fácil, segure os ombros com os dedos na frente, polegares atrás. Inspire e torça para a esquerda, expire e torça para a direita. A respiração é longa e profunda. Continue 26 vezes e inale olhando para frente. Descanse 1 minuto.



4. Prenda os dedos em garras de urso no centro do coração (4A). Mova os cotovelos em um movimento de gangorra, respirando longa e profundamente com o movimento (4B). Continue 26 vezes e inspire, expire, puxe a fechadura. Relaxe 30 segundos.



5. Em pose fácil, segure os joelhos com firmeza e, mantendo os cotovelos em linha reta, comece a flexionar a coluna superior. Inspire para frente, expire para trás. Repita 108 vezes. Descanse 1 minuto.



6. Encolha os ombros para cima na inspiração, para baixo na expiração. Faça isso por menos de 2 minutos. Inspire e mantenha 15 segundos, com ombros pressionados para cima. Relaxe os ombros.

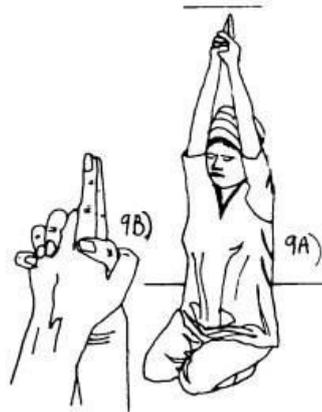


7. Role o pescoço lentamente para a direita 5 vezes, depois para a esquerda 5 vezes. Inspire, puxe o pescoço reto.



8. Prenda os dedos em garras de urso ao nível da garganta (8A). Inspire – aplique *mul bhand*. Expire – aplique *mul bhand*. Em seguida, levante as mãos sobre o topo da cabeça (8B). Inspire – aplique *mul bhand*. Expire – aplique *mul bhand*. Repita o ciclo mais duas vezes.

(para aplicar o *mul bhand*, contraia simultaneamente os músculos do esfíncter, urinário e abdominal)



9. Sat Kriya: Senta-te sobre os calcanhares, com os braços esticados sobre a cabeça (9A). Prenda os dedos, exceto para os dois dedos indicadores que apontam para cima (9B). Diga “Sat” e puxe o abdome; diga “Nam” e relaxe-o. Continue por pelo menos 3 minutos. Então inale e direcione a energia a partir da base da coluna até o topo do crânio.

10. Relaxe completamente de barriga para cima por 15 minutos.

COMENTÁRIOS:

Idade é medida pela flexibilidade da coluna, para manter-se jovem, mantenha-se flexível. Esta série funciona de forma sistemática a partir da base da coluna até o topo. Todas as 26 vértebras recebem estimulação e todos os chakras recebem uma explosão de energia. Isto faz com que seja uma boa série para fazer antes da meditação.

Numa sessão para iniciantes, cada exercício que lista 108 repetições, podem ser feitas 26 vezes. Os períodos de descanso são, então, prorrogados de 1 para 2 minutos. Muitas pessoas relatam uma maior clareza mental e entusiasmo após a prática regular deste Kriya. Um fator é o aumento da circulação do fluido Vertebral, que é crucialmente ligada a ter uma boa memória.