

✦ KRIYA PER IL TERZO CHAKRA ED IL SISTEMA GHIANDOLARE ✦

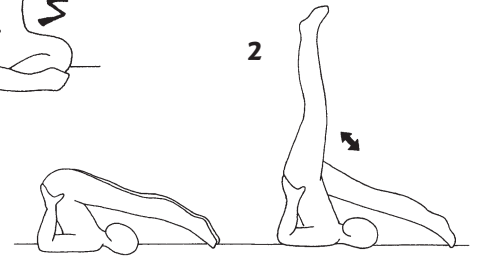
COME INSEGNATO DA YOGI BHAJAN IL 23.5.1984

DAL MANUALE REACH ME IN ME COMPILATO DA HARIJOT KAUR KHALSA – RISTAMPATO CON IL PERMESSO DEL KRI

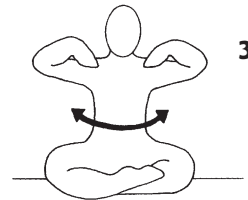
1. Siedi in posizione facile e solleva le braccia in alto. Balla col corpo a partire dall'ombelico fino alle punte delle dita. Pompa l'ombelico ritmicamente in coordinazione con i tuoi movimenti. Muovi braccia, spalle e gabbia toracica. Muoviti con grande energia ed invigorisci tutti i tuoi dieci trilioni di cellule. **8 minuti.**



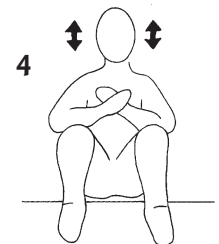
2. Mettiti nella posizione dell'aratro, supportando i fianchi con le mani. Solleva la gamba sinistra a 90 gradi ed abbassala mentre sollevi la destra. Continua questa alternanza. **2 minuti.**



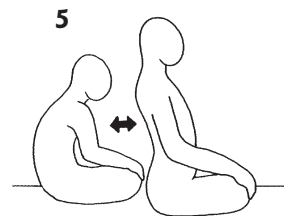
3. Siedi in posizione facile. Afferrati le spalle con le dita davanti ed i pollici dietro. Inspira e girati a sinistra, espira e girati a destra. Tieni le braccia parallele al pavimento. Muovi vigorosamente per **2 minuti.**



4. Posizione del corvo. Mani al centro del petto. Alzati ed abbassati. Continua per **2 minuti.**



5. Siedi in posizione facile con le mani sulle ginocchia. Fletti la spina avanti mentre inspiri ed indietro mentre espiri. Muovi vigorosamente. **1 minuto.**



6. Siedi in posizione facile e muovi nelle seguenti posizioni alla conta:

Uno: braccia dritte davanti a te con i palmi verso il basso.

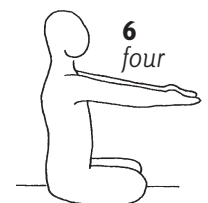
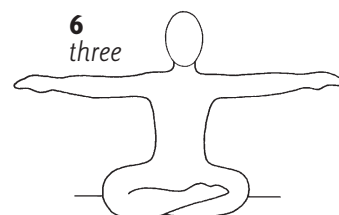
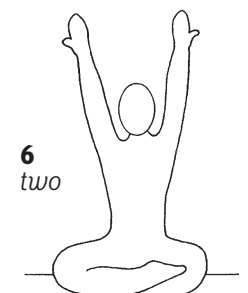
Due: braccia dritte in alto con i palmi indietro.

Tre: braccia ai lati con i palmi in basso.

Quattro: braccia dritte avanti con i palmi in alto.

Continua questa sequenza per **4 minuti.**

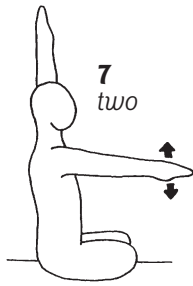
Questo esercizio è per equilibrare il cervello usando le mani. Porta una coordinazione fra il rilassamento ed il lavoro. (Quando questo esercizio è fatto in una classe, la sfida è di muoversi solo dopo aver sentito la conta. Collega il sistema di messaggio del cervello col sistema di motore del cervello.)



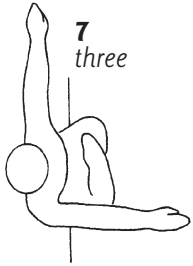
7  
one



7  
two



7  
three



7  
four



7. Siedi in posizione facile e muovi in ogni posizione alla conta:

Uno: braccia dritte in avanti con i palmi in basso.

Due: solleva il braccio sinistro a 90 gradi mantenendo il braccio destro dritto. Comincia a muovere il braccio destro su e giù 18", senza piegare il gomito.

Tre: Continua a muovere il braccio destro mentre porti il sinistro dritto di lato col palmo basso.

Quattro: braccia dritte in avanti con i palmi in basso.

Continua questa sequenza di movimenti per **2 minuti**.

8. Cambia braccia e ripeti l' esercizio 7 per **30 secondi**.

9. Ancora seduto in posizione facile, intreccia le dita ed appoggiale in cima alla testa.

Uno: fai ruotare il corpo verso destra appoggiando la fronte a terra.

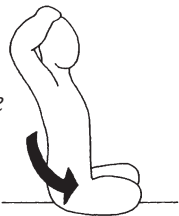
Due: in questa posizione alza solo la fronte.

Tre: ruota il corpo a sinistra tornando nella posizione iniziale.

Quattro: porta il mento al petto.

Continua questa sequenza di movimenti, ruotando a destra, per **1 minuto**. Poi inverti la direzione ruotando a sinistra per **1 minuto**.

9  
one



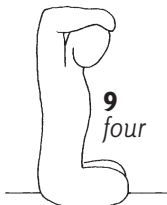
9  
two



9  
three



9  
four



10. Sdraiati sulla schiena con le gambe dritte con le dita dei piedi tese verso l' alto. Alza le gambe di 30 cm da terra. Muovi in ogni posizione alla conta, mantenendo i piedi a 30 cm, da terra:

Uno: punta il piede destro avanti.

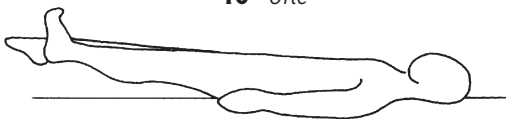
Due: punta il piede sinistro avanti.

Tre: punta il piede destro in alto.

Quattro: punta il piede sinistro in alto.

Continua la sequenza per **2 minuti** e mezzo.

10 one



10 two



10 three

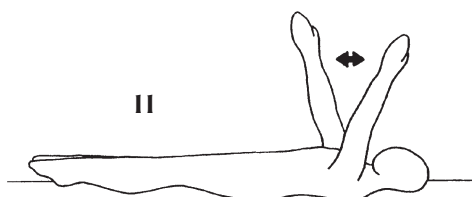


10 four



11. Rimani sulla schiena e solleva le braccia a 90 gradi. Muovi le braccia a forbice in linea col corpo. Mentre il braccio destro si muove verso la testa il sinistro si muove verso i piedi e viceversa. **1 minuto**.

11



12. Sdraiato sulla schiena, piega le ginocchia e metti i piedi dritti per terra. Afferrati i talloni ed inizia ad alzare ed abbassare le natiche. **2 minuti** e mezzo.



13. Sdraiati sulla schiena con le mani sotto le natiche e le gambe dritte avanti. Muovi in ogni posizione alla conta:

Uno: solleva il torso di 60 gradi da terra.

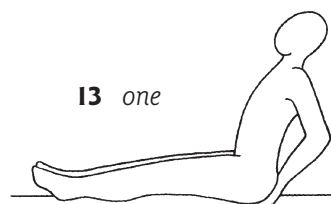
Due: porta il torso a 90 gradi.

Tre: piegati in avanti di 60 gradi.

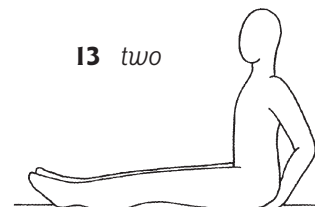
Quattro: piegati in avanti toccando le ginocchia con la fronte.

Zero: torna alla posizione iniziale, semplicemente sdraiato.

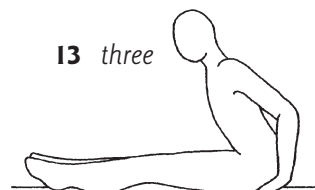
Continua la sequenza per **2 minuti** e mezzo.



13 one



13 two



13 three

14. Sdraiati nella posizione del bambino con la testa girata a sinistra. Canta il mantra Adi Shakti **Ek Ong Kaar-a, Sa Ta Naa-ma, Siree Waa-ha, Hay Guroo** nel ciclo di 3 e mezzo previsto dalla maniera del Laya Yoga. Su “**Ek**” contrai l’ombelico. Le ultime sillabe di “**Kaar-a**”, “**Naa-ma**”, e “**Waa-ha**”, sono create contraendo velocemente su e giù il diaframma. Su “Hay Guroo”, rilassa il blocco. Visualizza il suono che rotea attorno alla spina dalla base in cima alla testa. **2 minuti** e mezzo.

13 four



15. Sdraiati sulla schiena e rilassa, concentrandoti al terzo occhio.

**7 minuti.**

16. Mentre sei ancora sulla schiena, di qua e di là come un coccodrillo.

**30 secondi.**

Lentamente alzati a sedere senza usare le mani. Rilassa.



14

NULLA DI CIO' CHE E' CONTENUTO QUI E' PRESENTATO COME CONSIGLIO MEDICO. I BENEFICI ATTRIBUITI ALLA PRATICA DEL KUNDALINI YOGA VENGONO DA UNA

TRADIZIONE ANTICA DI SECOLI. I RISULTATI VARIERANNO A SECONDA DELL' INDIVIDUO.  
DIRITTI D' AUTORE YOGI BHAJAN, 1984

“Il prezzo della nobiltà è la disciplina. Il prezzo dell’ estasi è la sadhana. Il prezzo di Dio è il vivere senza dubbi.”

- Yogi Bhajan

## ✦ PULIZIA DELLE NAADI-RESPIRAZIONE AD "U" ✦

INSEGNATA ORIGINARIAMENTE DA YOGI BHAJAN NEL 1969  
RISTAMPATA DAL MANUALE AQUARIAN TEACHER LEVEL 1

**POSTURA:** Sedete in Posizione Facile o nella Posizione del Loto con la spina dritta. Mentre praticate questo Pranayama, siate sicuri di avere lo stomaco vuoto o di aver mangiato molto leggero.

**MUDRA:** Usate la mano destra per regolare il flusso del respiro dalle narici. Bloccate la narice destra con la punta del pollice e la narice sinistra col dito indice. L'indice ed il pollice formano la "U."

**POSIZIONE DEGLI OCCHI:** Fissate le palpebre aperte un decimo e ruotate gentilmente gli occhi verso l'alto leggermente per accrescere la vostra concentrazione mentale. Concentratevi al Terzo Occhio. Rilassate le palpebre in modo che non battano.

**RITMO DI RESPIRAZIONE:** La proporzione per la lunghezza del respiro è 1 (inspirazione): 4 (sospensione): 2 (espirazione).

Create il seguente ritmo respiratorio:

**Inspirare** dalla narice sinistra. **(1)**

**Trattenete** il respiro. **(4)**

**Espirare** dalla narice destra. **(2)**

**Inspirare** dalla narice destra. **(1)**

**Trattenete** il respiro. **(4)**

**Espirare** dalla narice destra. **(2)**

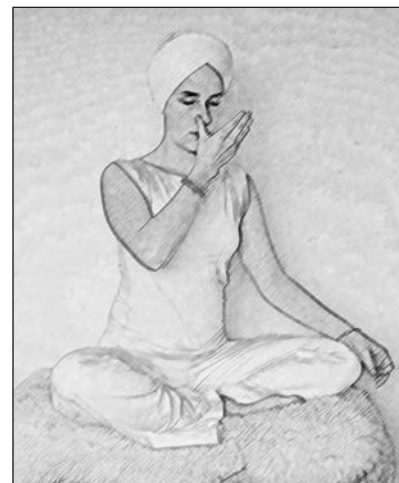
**MANTRA:** Questa respirazione può essere fatta senza mantra. Ma anziché contare semplicemente il ritmo del suono del respiro, il mantra aiuta a mantenere il ritmo ed aggiunge sottili benefici. Potete usare il Bij Mantra: **Sat Naam** o il Gur Mantra: **Wha-hay Guroo**. Per esempio, nell'inspirazione, ripetete **Sat Naam** 8 volte. Trattenete mentre vibrare, **Sat Naam** 32 volte. Poi mentre espirate, ripetete **Sat Naam** 16 volte. Oppure potete usare **SA TA NA MA** inspirando per 1 ciclo, trattenendo per **4 cicli**, espirando per **2 cicli**.

**VISUALIZZAZIONE:** In aggiunta alla proporzione del respiro ed al mantra, potete visualizzare il percorso del prana. Inspirare e visualizzate della luce fluire in basso da un lato della spina fino alla sua base, nello stesso lato della narice con cui ispirate. Mentre trattenete il respiro, sentite e vedete la luce ruotare vorticosamente e crescere, con crescente calore in un calderone alla base della spina, sotto al Punto dell'Ombelico. Mentre espirate, vedete la luce viaggiare in alto lungo l'altro lato della spina, fuori dalla narice verso l'infinito.

**TEMPO:** Continuate per **15-62 minuti**.

**PER FINIRE:** Sedete in meditazione profonda per qualche minuto.

**COMMENTI:** Questa tecnica fu data da Yogi Bhajan in un addestramento intensivo nel 1969. E' una tecnica classica che è riferita nel *Gheranda Samhita* come una "perfetta pulizia". Yogi Bhajan spiegò che questa è una pratica purificante che, se fatta come regolare sadhana, "brucia il karma" di molte vite. I karma sono codificati nella struttura dell'aura, i percorsi di scorrimento delle naadi sottili, e nella profonda struttura del corpo mentale. Questa respirazione crea un potente neutrale equilibrio di *prana* ed *apana* nel sistema ed incoraggia il flusso della kundalini nel canale centrale della spina, *sushmuna*. Ogni studente serio dovrebbe dedicare del tempo al perfezionamento dei benefici di questo *kriya*.



NULLA DI CIO' CHE E' CONTENUTO QUI E' PRESENTATO COME CONSIGLIO MEDICO. I BENEFICI ATTRIBUITI ALLA PRATICA DEL KUNDALINI YOGA VENGONO DA UNA

COPYRIGHT YOGI BHAJAN, 2003