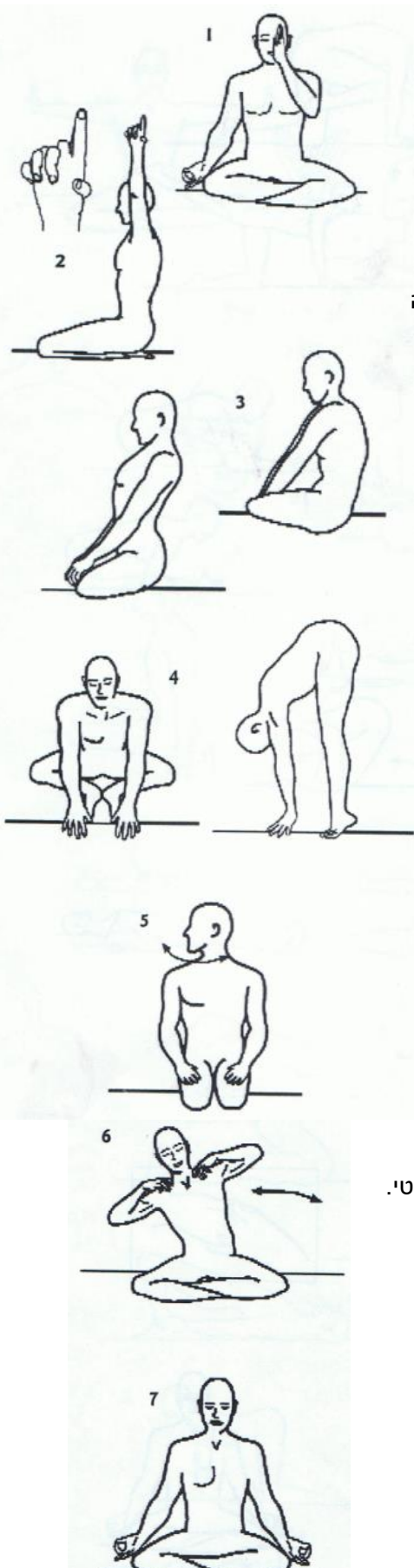


## Surya Kriya

הקריה הזו קרויה על שם אנרגיית השמש. כשיש לך הרבה אנרגיית שמש אתה לא נהיה מקורר, אתה אנרגטי, אקספרסיבי ומלא מרץ. זו אנרגיית ההיטהרות. היא שומרת על המשקל, עוזרת לעיקול, והופכת את התודעה נקיה ומפוקסת.



1. נשימה דרך נחיר ימין: ישיבה מזרחית, עמוד שדרה ישר, יד ימין בגיאן מודרה על הברך. עם האגודל השמאלי סותמים את נחיר שמאל, שאר האצבעות ישרות כלפי מעלה. להתחיל לנשום נשימות ארוכות, חזקות ועמוקות דרך נחיר ימין. להתמקד בזרם הנשימה. להמשיך 3-5 דקות. לסיום לקחת שאיפה להחזיק קצת את האויר בפנים ולנוח. התרגיל מוביל את אנרגיית השמש בגוף ומעניק תודעה צלולה ומפוקסת.

2. סאט קרייה: ישיבה על העקבים, ידיים מעל הראש, אצבעות שתי הידיים מחוברות בונס, למעט האצבע המורה של שתי הידיים הפונה מעלה. (נשים) אגודל שמאל בהצלבה על ימין. גברים (ההיפך). להתחיל לומר את המנטרה SAT. SAT. SAT. בכל פעם שהנייבל נכנס פנימה והסרעפת עולה. נאם בכל פעם שמשחררים. להתמקד בעין השלישית. להמשיך 3 דקות. לסיום לקחת שאיפה עמוקה, ללחוץ מולהבנדה ולדמיין את האנרגיה קורנת מהנייבל וזורמת לכל הגוף. לנוח. להמשיך 3 דקות נוספות של SAT KRIYA ולסיום שאיפה, מולהבנדה ולהוביל את האנרגיה לקצות אצבעות הידיים. התרגיל משחרר אנרגיה עצורה בנייבל פוינט.

3. ספיינל פלקס: ישיבה מזרחית, לאחוז בקרסוליים ולהתחיל לנוע בשאיפה קדימה ולהרים את החזה ובנשיפה לגלגל את הגב לאחור, ראש נשאר ישר. בכל שאיפה להגיד בלב SAT ובעת הנשיפה NAM. בכל נשיפה ללחוץ מולהבנדה. להמשיך 108 פעמים. ואז שאיפה, להחזיק אויר עם עמוד שדרה ישר ולשחרר. לנוח. התרגיל מוביל את אנרגיית הקונדליני לאורך עמוד השדרה ותורם לגמישותו.

4. צפרדע: ישיבת צפרדע על קצות האצבעות, ידיים ורגליים. ראש ישר. שאיפה ולהרים ישבן מעלה, ראש יורד לכיוון הברכיים. נשיפה ולחזור לתנוחת הצפרדע המקורית. להמשיך 26 פעמים ואז לנוח על העקבים. התרגיל מביא לטרנספורמציה של האנרגיה המינית בגוף.

5. סיבובי צוואר: ישיבה על העקבים, להתחיל לסובב את הצוואר שמאלה בשאיפה וימינה בנשיפה. בשאיפה לומר SAT בלב ובנשיפה NAM. להמשיך בקצב 3 דקות. לסיום- שאיפה ראש במרכז להחזיק מעט את האויר ולנוח. התרגיל פותח את צ'קרת הגרון, ממריץ את הסרקולציה למח ועובד על בלוטות.

6. ספיינל בנד: ישיבה מזרחית, ידיים על הכתפיים- אצבעות לפנים אגודלים מאחור. להתחיל להתכופף שמאלה בשאיפה וימינה בנשיפה. להמשיך להחזיק מרפקים גבוהים. נשימות עמוקות 3 דקות. התרגיל ממריץ את עמוד השדרה, מעביר אנרגיה לכל הגוף ומחזק את השדה האלקטרומגנטי.

7. מדיטציה: ישיבת מדיטציה, ידיים בגיאן מודרה, עמוד שדרה ישר. למקד את כל האנרגיה לעין השלישית. למשוך את הנייבל פוינט להחזיק במולהבנדה. לשים לב לזרם הנשימה. בשאיפה להקשיב בלב ל SAT ובנשיפה ל NAM. להמשיך 6 דקות או יותר. זה יקח אותך למדיטציה הילינג אישי עמוק.