

Krija dla Instynktownej Jaźni

Jako istoty ludzkie, dzielimy pewne instynkty ze zwierzętami, ale mamy również zdolność by przekierowywać, kształtować i nadawać znaczenie ekspresjom tych instynktów. Wiele najsilniejszych instynktów jest reprezentowane i wyraża się poprzez Dolny Trójkąt czakr, który obejmuje Pierwszą, Drugą i Trzecią Czakrę. Fizycznymi odpowiednikami tych czakr jest odbyt, organy płciowe i Punkt Pępka. Dysfunkcje ciała wyrażają się w umyśle i vice versa.

Poważne neurotyczne zachowanie lub postawa autodestrukcyjna w umyśle ujawni się również jako zaburzenie w Dolnym Trójkącie. Jednym z najbardziej bezpośrednich sposobów by przywrócić równowagę jest używanie fizycznego nerwu i stymulacji narządów wydzielania, tak by zmieniać instynktowne i wyuczone wzorce w dolnych czakrach. Kiedy tak się staje i nowa równowaga energii zostaje osiągnięta, wtedy poprzez analityczną samoocenę i medytację, jest możliwe by wpłynąć na holistyczną zmianę w zachowaniu, której pożądasz. By korzystać z tego poprawnie, pamiętaj by skupiać umysł na tym co robisz i czego doświadczasz podczas tej kriji.

1. Pozycja Motyla. Usiądź w Pozycji Łatwej, złącz podeszwy stóp razem. Chwyć stopy obiema dłońmi i przyciągnij je do krocza, utrzymując kolana jak najbliżej podłogi. Na wdechu wyginaj kręgosłup do przodu, na wydechu wygnij kręgosłup do tyłu. Głowa pozostaje prosto w jednej pozycji. Kontynuuj w stałym rytmie, koordynując ruch z oddechem przez 1-3 minuty. By zakończyć: Weź wdech, zatrzymaj na chwilę na wdechu. Wydech, relaks.



To ćwiczenie rozluźnia dolny kręgosłup i stymuluje przepływ energii seksualnej z drugiej czakry.

2. Pozycja Kobry. Leżąc na brzuchu, ułóż dłonie płasko pod barkami. Wyciągnij kręgosłup, podnieś klatkę piersiową i serce do góry, opuść barki i wyciągaj głowę do tyłu. Weź wdech i podnieś pośladki tak, że ciało tworzy linię prostą od głowy do stóp (Pozycja Platformy rys. 2a). Wydech powrót do Pozycji Koby (rys.2b).



Kontynuuj rytmicznie z pełnym mocy oddechem przez 1-3 minuty. By zakończyć: weź wdech i wejdź w Pozycję Koby, zatrzymaj na chwilę na wdechu, zastosuj *mulbandh*. Wydech i powoli wyjdź z pozycji.



To ćwiczenie wzmacnia dół kręgosłupa i równoważy przepływ energii seksualnej w obszarze Trzeciej Czakry.

3. Pozycja Kruka. Przykucnij przyciągając kolana mocno do klatki piersiowej, stopy leżą płasko na podłodze. Utrzymuj kręgosłup prosty. Obejmij kolana i zapełń dłonie w Zamknięcie Wenus. Rozpocznij Oddech Ognia. Czas: 1-3 minuty. By zakończyć: Weź wdech, wydech, relaks.



To ćwiczenie cyrkuluje energię trzech dolnych czakr i otwiera krążenie do bioder i dolnych jelit.

4. Podnoszenie Nóg. Na wdechu podnieś obie nogi do kąta prostego. Wydech, opuść nogi. Kontynuuj z mocnym oddechem i stałym rytmem 1-3 minuty.



To ćwiczenie wzmacnia brzuch, ustawia Punkt Pępka oraz równoważy pranę i apanę.

5. Zmodyfikowana Pozycja Łodzi. Połóż się na brzuchu. Zapełń dłonie w Zamknięcie Wenus. Wdech, podnieś głowę i wyciągnij ramiona do tyłu i do góry jak najmocniej potrafisz. Rozpocznij Oddech Ognia.



To ćwiczenie wzmacnia dolny kręgosłup, pozwala energii przepływać do środkowego kręgosłupa i otwiera kanały nerwowe w rejonie Splotu Słonecznego. Kontynuuj 1-3 minuty. By zakończyć: weź głęboki wdech, wydech, relaks.

6. **Zrelaksuj się na plecach.** Ręce leżą po bokach ciała, spodem zwrócone do góry. 1-3 minuty.

Przyciągnij kolana do piersi, obejmij rękoma, nos przyciągaj do kolan. Przetaczaj się do przodu i do tyłu, od nasady kręgosłupa po jego szczyt. 1 minuta.

Ten okres relaksu i ćwiczenia po nim następujące, rozluźniają kręgosłup i rozprzewodają energię z poprzednich ćwiczeń.

7. **Stanie na barkach.** Ułóż dłonie na biodrach pod talią. Podnieś biodra do pozycji pionowej, tak że kręgosłup i nogi są prostopadłe do podłogi.

Opieraj się na barkach i przedramionach, używaj dłoni do wspierania dolnego kręgosłupa. Przyciągnij brodę do piersi i rozpocznij Oddech Ognia.

Te ćwiczenie otwierają górny kręgosłup i powiązane przejścia nerwów dla przepływu energii Kundalini. Również stymuluje tarczycę i przytarczycę.

8. **Pozycja Pługu.** Kontynuując Oddech Ognia ostrożnie zegnij tułów i opuszczaj nogi do Pozycji Pługu. Idealnie, kręgosłup powinien być prosty i prostopadły względem podłogi.

Zapleć dłonie lub ułóż je wzdłuż ciała. Kontynuuj 1-3 minuty. Podczas oddechu powoli wyciągaj nogi do góry, czując lekkie naciąganie w górnej części kręgosłupa i szyi. By zakończyć weź wdech. Wydech i rozluźnij oddech. Powoli wychodź z pozycji rozluźniając kręgosłup krąg po kręgu od jego szczyt po podstawę. Potem odpręż się na plecach.

9. **Sat Krija w Pozycji Celibatu.** Usiądź w Pozycji Skały. Rozsuń pięty i kolana szeroko, aż usiądziesz w Pozycji Celibatu. Zapleć dłonie w Zamknięcie Wenus, palce wskazujące stykają się. Wyprostuj ręce, naciskaj ramionami na uszy. Ściśnij Punkt Pępka kiedy wibrujesz *Sat*, rozluźnij kiedy wibrujesz *Nam*. Kontynuuj 3-5 minut.

By zakończyć: Weź wdech i zaciśnij mocno mięśnie pośladków i pleców. Mentalnie pozwól energii płynąć do góry przez szczyt czaszki. Wydech, relaks.

To ćwiczenie cyrkuluje Kundalini i integruje energię wyzwoloną w trzech dolnych czakrach do całego systemu tak, że totalne efekty tych ćwiczeń są stabilne i długotrwałe.

10. Zrelaksuj się na plecach.



6



7



8



9

Oryginalny tytuł: *Kriya for Instinctual Self*

Źródło: *libraryofeachings.org*

Podręcznik: *I am a woman, KRI*

tłumaczenie: *Biblioteka Nauk Kundalini Jogi*