

Esercizi di base per la colonna vertebrale

(1) Sedete in posizione facile. Afferrate le caviglie con entrambe le mani ed ispirate profondamente. Flettete in avanti la colonna vertebrale e sollevate il torace (1A). Nell'espirazione flettete la colonna vertebrale indietro (1B). Mantenete la testa in linea evitando che ondeggi. Ripetete 108 volte poi ispirate, espirate e rilassatevi per 1 minuto.



(2) Sedete sui talloni. Mettete le mani sulle cosce. Flettete in avanti la colonna vertebrale inspirando (2A) e flettete la colonna vertebrale indietro espirando (2B). Vibrare mentalmente il mantra "SAT" ispirando e il mantra "NAM" espirando. Ripetete 108 volte poi rilassatevi per 2 minuti.

(3) In posizione facile afferrate le spalle portando le dita davanti ed i pollici indietro. Ispirate facendo torsione del busto verso sinistra ed espirate facendo torsione verso destra. La respirazione è lunga e profonda. Ripetete il movimento 26 volte ed ispirate guardando avanti; espirate e rilassatevi per 1 minuto.



(4) Bloccate le dita nella stretta dell'orso all'altezza del cuore (4A). Muovete i gomiti sollevando il sinistro mentre il destro si abbassa e viceversa (4B e 4C). Continuate 26 volte, ispirate, espirate e portate tensione alla stretta dell'orso. Rilassatevi 30 secondi.

(5) In posizione facile afferrate con decisione le ginocchia e, tenendo i gomiti tesi, flettete la parte alta della colonna vertebrale. Ispirate flettendo in avanti ed espirate flettendo indietro. Ripetete 108 volte e rilassatevi per 1 minuto.





(6) In posizione facile, inspirando, sollevate entrambe le spalle in alto e lasciatele scendere espirando. Fate questo per meno di 2 minuti, inspire e trattenete il respiro con le spalle tirate su per 15 secondi. Quindi espirate e rilassate le spalle.

(7) In posizione facile fate ruotare il collo verso destra per 5 volte poi verso sinistra per altre 5 volte. Inspirate e riportate il collo dritto, poi espirate e rilassate la posizione.



(8) Bloccate le dita nella stretta dell'orso all'altezza della gola (8A). Inspirate, applicate "mul bhand" poi espirate e applicate "mul bhand". Sollevate le mani sopra la testa (8B): inspire, applicate "mul bhand" poi espirate e applicate "mul bhand". Ripetete questo ciclo altre due volte poi rilassatevi.

(9) Sat Kriya - sedete sui talloni con le braccia distese sopra la testa (9A). Intrecciate le dita ad eccezione degli indici che puntano dritti in alto (9B). Vibrare il mantra "SAT" contraendo il punto dell'ombelico; vibrare il mantra "NAM" rilassandolo. Continuate almeno 3 minuti. Poi inspirate, strizzate il corpo muovendo l'energia dalla base della colonna vertebrale alla sommità della testa.



(10) Rilassatevi completamente sulla schiena per 15 minuti.

Commento:

L'età è misurata dalla flessibilità della colonna vertebrale; per rimanere giovani, rimanete flessibili. Questa serie lavora sistematicamente dalla base alla parte alta della colonna vertebrale.

Tutte le 26 vertebre (le 7 vertebre cervicali, 12 dorsali , le 5 lombari - 24 - più l'intera zona del sacro ed il coccige) vengono stimolate e l'energia vitale viene portata a tutti i chakra.

Nelle classi di principianti ogni esercizio in cui sono previste 108 ripetizioni può essere praticato per 26 volte. I tempi dei rilassamenti possono essere aumentati da 1 a 2 minuti.

Molte persone riportano una maggiore chiarezza mentale e prontezza dopo una pratica regolare di questo kriya. Un fattore che contribuisce a ciò è l'aumento della circolazione del fluido spinale, legato in maniera importante all'aver una buona memoria.

Uno studio condotto da Neil Goodman Ph.D. nel dicembre 1973 presso l'Università della California ha mostrato che gli esercizi di flessione della colonna vertebrale creano notevoli cambiamenti nell'attività dell'elettroencefalogramma, durante e dopo l'esercizio. Questo dà uno "schema multi fase di reazione" che altera in maniera importante la proporzione e l'intensità delle onde alfa, teta e delta.