

# Shiv Kriya

(Tratta da [www.joy.yoga](http://www.joy.yoga))

“Per tutte le volte in cui la vita vi porta fuori equilibrio o va ad alterare la vostra quotidianità, è bene avere alcune abitudini "stabilizzanti" per mantenervi centrati. Il Kundalini Yoga offre molti strumenti per fare proprio questo. Una meditazione indicata in particolare per stabilire un senso di sicurezza in se stessi è ‘Shiv Kriya’”.

**Posizione:** sedetevi a gambe incrociate in Posizione facile o su una sedia con entrambi i piedi appoggiati al pavimento, schiena dritta, spalle rilassate, mento in dentro, petto in fuori.

**Mudra:** formate un pugno la mano sinistra, con il pollice sinistro rivolto verso l'alto; formando un pugno anche con la mano destra, afferrate il pollice sinistro. Anche il pollice destro è rivolto verso l'alto. I pugni sono uno sopra l'altro. Tenete il mudra e portate la concentrazione sul Centro energetico del Cuore, con le mani che premono al centro del petto.



**Respirazione:** portando le labbra “a becco” “succhiate” lentamente l'aria attraverso la bocca in inspirazione e poi espirate dal naso. La respirazione è lunga e profonda.

**Mantra:** ascoltate il mantra **Rakhe Rakhanhaar**. Meditate sui suoni e, come ha spiegato Yogi Bhajan insegnando questo kriya, “sentite di essere una divina unità”.

**Yogi Bhajan, quando insegnò questa meditazione, usò questa versione ->**  
**<https://www.sikhnet.com/gurbani/audio/rakhe-rakhan-har-31-min>**

Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh