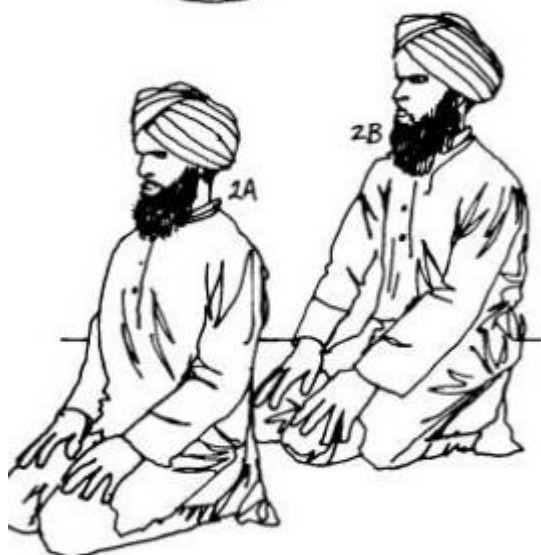


Osnovna Kundalini Joga – Energija Kičme (Preuzeto sa [Sadhana Guidelines](http://www.pinklotus.org/-%20Kundalini%20Yoga%20kriyas%20english.htm))
<http://www.pinklotus.org/-%20Kundalini%20Yoga%20kriyas%20english.htm>



1. Sedite u laganoj pozi. Uхватите zglobove obema rukama i duboko udahnite. Ispravite kičmu i podignite grudi prema gore (1A). Na izdisaju savijte kičmu unazad (1B). Držite glavu kao pre, ne spuštajte je. Ponovite 100 (**početnici mogu i manje puta, npr. 9 ili 18 za svaku vežbu**) puta, a zatim udahnite. Odmorite 1 minut.



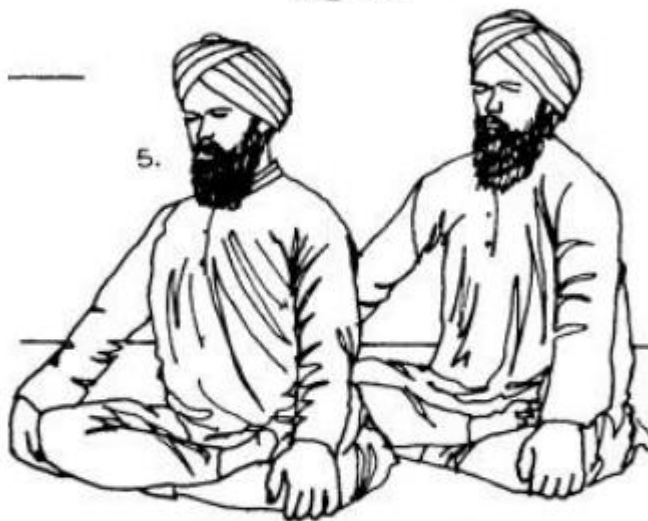
2. Sedite na kolena. Postavite ruke ravno na butine. Uspravite kičmu uz udah (2A), savijte je uz izdisaj (2B). U sebi recite "Sat" na udisanju, "Nam" na izdisaju. Ponovite 100 puta. Odmorite se 2 minuta.



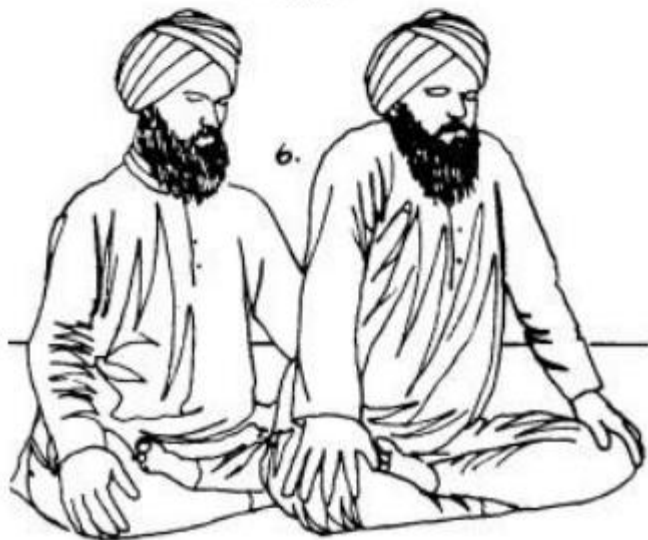
3. U laganoj pozi, uhvatite ramena prstima napred, ali palčevima pozadi. Udahnite i okrenite se ulevo, zatim izdahnite i okrenite se udesno. Disanje je dugo i duboko. Nastavite 26 puta i udahnite okrenuti ni udesno ni ulevo, nego unapred. Odmorite 1 minut.



4. Spojite prste kao na slici koja je ispod 4B, ruke neka vam budu ispred srca (4A). Pomerajte laktove pokretom klackalice, dišite dugo i duboko uz pokret (4B). Nastavite 26 puta i udahnite, izdahnite, i onda povucite ruke, jedna drugu da povuče u istom momentu. Opustite se 30 sekundi.



5. U laganoj pozi, čvrsto uhvatite kolena i, držeći laktove ispravljene, udisajem ispravite gornji deo kičme, izdisajem ga savijte. Ponovite 100 puta, odmorite 1 minut.



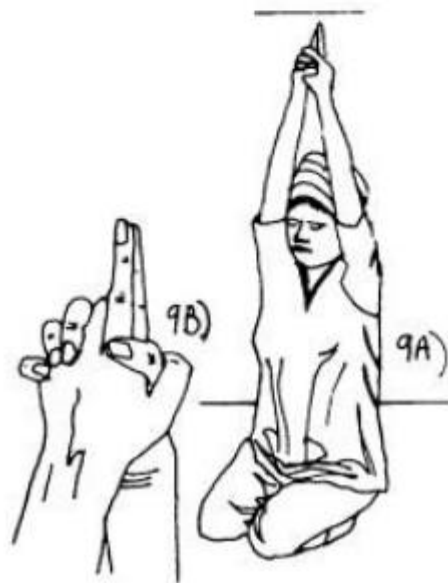
6. U laganoj pozi, podignite oba ramena sa udahom, spustite sa izdisajem. Dišite duboko. Nastavite da radite ovo oko 2 minuta. Zatim udahnite i zadržite dah 15 sekundi sa podignutim ramenima. Onda opustite ramena.



7. Okrenite vrat polako udesno 5 puta, a zatim ulevo 5 puta. Kada to uradite, udahnite duboko i ispravite vrat.



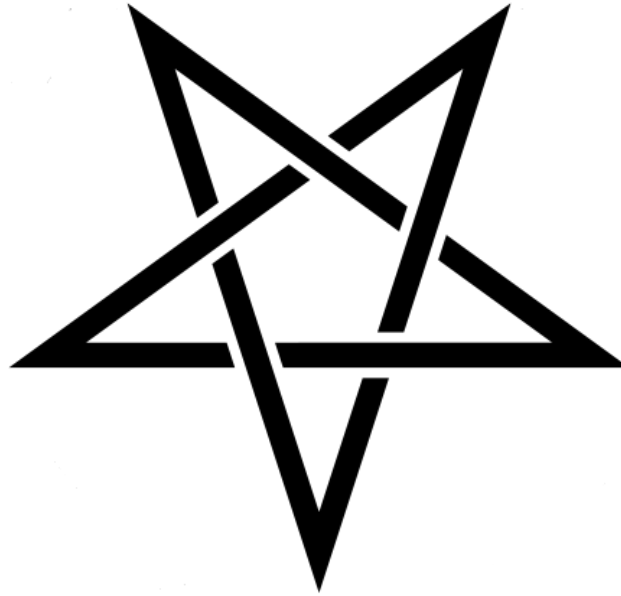
8. Spojite prste kao u vežbi 4, ali sada u nivou grla (8A) a ne srca. Udahnite i stegnite stražnjicu. Izdahnite i stegnite stražnjicu. Zatim podignite ruke iznad vrha glave (8B). Udahnite – stegnite stražnjicu. Izdahnite – stegnite stražnjicu. Ponovite ovo još dva puta.



9. Sedite na kolena sa rukama ispruženim preko glave (9A). Spojite prste osim dva kažiprsta koji su usmereni pravo nagore (9B). Izgovorite "Sat" i uvucite pupak; izgovorite "Nam" i opustite pupak. Nastavite najmanje 3 minuta. Zatim udahnite i uzdignite energiju od dna kičme do vrha lobanje.

Ležite na leđja i koncentrišite se na energiju posle Kundalini Joge oko 15 minuta.

Posle ovoga, možete raditi i neke druge meditacije, poput uzdizanja zmiје.



Starost se meri fleksibilnošću kičme; ostati mlad je ostati fleksibilan.

Joga pomaže kičmi od dna do vrha. Jogom, svi naši pršljenovi se stimulišu i sve naše čakre cirkulišu energiju mnogo bolje.

Ovaj program joga je super pre meditacije.

Za početnike, svaka vežba može se uraditi 9, 18 ili 26 puta umesto 100.

Periodi odmora se zatim produžavaju sa 1 na 2 minuta.

Mnogi ljudi prijavljuju veću mentalnu jasnoću i okretnost nakon redovne Kundalini Joga.

Faktor koji doprinosi je povećana cirkulacija kičmene tečnosti, koja je ključna za dobro pamćenje.