

“...סט קריה מטהרת את ההווה שלך. אמנות, מכאובים, גולשה, אימפוטנציה, עצבות
נשאלות - כל הדברים שאינם אמאיתים יעזבו אותך...” (יוצי בהג'ן).

Sat Kriya

סט -קריה הנה קריה חיונית לתרגול בקונדליני יוגה. זהו אחד מהתרגילים הבודדים אשר נחשב לתרגול מלא בפני עצמו. זוהי למעשה קרייה: פעולה או סדרת פעולות המשלימות תהליך ובעלות תוצאה ברורה ניבוי. התרגיל מצוין לאנשים הסובלים מבעיות עיכול, מאפשר להתגבר על פחדים וחרדות, ממריץ את מערכת העצבים, מרגיע חוסר יציבות רגשית ומתעל אנרגיה יצירתית ומינית בגוף. בנוסף, סט קריה מחזקת וממריצה את מערכת המין, מחזקת את הלב ואת הבריאות הכללית.

כיצד לבצע סט קריה?

לשבת על העקבים (Rock Pose), כך שהעקבים מתחת לעצמות הישיבה. הברכיים צמודות זו לזו. למתוח את הידיים מעל הראש, מרפקים ישרים, עד שהידיים מחבקות את צידי הראש.

לחבר בין כל האצבעות מלבד האצבע המורה (Index finger).

גברים משלבים את אגודל ימין על אגודל שמאל.

נשים משלבות את אגודל שמאל מעבר לאגודל ימין.

להתחיל לומר את המנטרה סט נם (Sat Naam) בקצב קבוע.

לומר סט מהנייבל פוינט, כאשר מושכים את הנייבל (הטבור האנרגטי)

פנימה ולמעלה אל עבר עמוד השדרה. להרגיש זאת כמו לחץ ממרכז

הציקרה השלישית (הציקרה של הבטן).

ולשחרר את הבטן כשנומר "נם" naam.

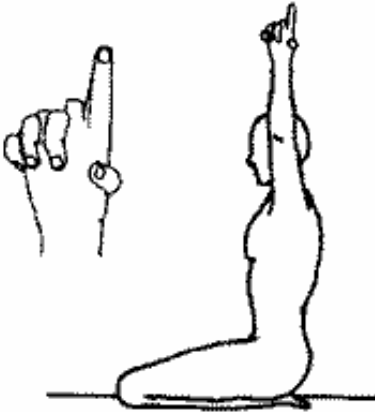
הנשימה מסתגלת מעצמה. אין צורך להתמקד בה.

עמוד השדרה נשאר ישר וקבוע. חשוב להישאר לשבת על העקבים

מבלי להזיז את הישבן או הכתפיים במהלך התנועה.

ההתכווצות הקצבית וההרפיה מייצרות גלים של אנרגיה הגורמים

לסירקולציה, לאנרגטיות ולריפוי של הגוף.



לסיים, לשאוף ובעדינות לכווץ את השרירים מהישבן עד למעלה לאורך עמוד השדרה. להחזיק כך את התנוחה למספר שניות ולהתרכז באזור שמעל הראש - לאפשר לאנרגיה לזרום אל קצות האצבעות. לנשוף את האוויר החוצה לגמרי. לשאוף שוב, לנשוף לגמרי ולהחזיק את האוויר בחוץ תוך לחיצת מולהבנדה (נעילת שורש), להחזיק את האוויר בחוץ מספר שניות. לשאוף, לנשוף ולנוח.

ניתן לתרגל ברצף 3-31 דקות. מומלץ להתחיל בשלוש דקות ביום, ולעלות בהדרגה עד 11 דקות. 11 דקות הוא זמן מומלץ לתרגול סט קרייה. תרגול של תרגיל זה במשך 40 יום רצופים יביא לשינוי משמעותי בדפוסי התנהגות לא רצויים, כמו גם לריפוי הגוף הפיזי.

משך ההרפיה האידיאלי לאחר תרגול סט קריה הוא משך התרגול עצמו (למשל תרגול של 11 דקות, לווה ב 11 דקות הרפיה לאחריו).

הערות:

כקריה, זהו תהליך העובד על כל השלבים של ההוויה שלך - מודעים ולא מודעים.

אחת מהפעולות הראשיות היא לאזן בין האנרגיות שבמשולש התחתון של הציקרות, איזורי הפצת

האנרגיה, על ידי ערבוב בין פרנה ואפנה במרכז הנייבל. הדבר יוצר חום במערכת ופותח נתיבים

פנימיים לזרם העליון של האנרגיה. זהו תרגיל הגורם להמרצה ישירה של שחרור אנרגיית הקונדליני

ממקום מושבה בבסיס עמוד השדרה, על ידי הפעלת רזרבות של אנרגיה המצטברות באיזור הנמצא

ליד ומתחת לנייבל פוינט.

אם יש לך זמן אכל דברי אהי. הפוך את הקרייה הזו אלוק מהיום יום שלך כדיו
אהבטיג זוף ונפש נקיים ובריאים.