

Krija: Transformacja Energii Seksualnej

1. Połóż się na brzuchu. Ułóż dłonie na podłodze dokładnie pod barkami. Podnieś się do Pozycji Koby z głową odchyloną do tyłu. Zrób wdech i podnieś biodra poziomo do podłogi do Pozycji Platformy Przodem. Zrób wydech i opuść biodra na podłogę z powrotem do Pozycji Koby. Powtórz 26 razy, następnie zrelaksuj się leżąc na brzuchu przez 2 minuty. Uwagi dla nauczyciela: Na wdechu czantuj *Ong* - Nieskończona, kreatywna świadomość, na wydechu *Sohung* - Ja jestem Tobą. To utrzyma rytm i skupienie umysłu.



1

2. Wejź do Pozycji Krowy, zrób wdech. Na wydechu naciągnij ciało do przodu, pozwól biodrom i brodzie dotknąć podłogi. Utrzymuj odchyloną głowę i zgięte łokcie. 26 powtórzeń. Uwagi dla nauczyciela: Kontynuuj czantowanie *Ong-Sohung* – *Ong* kiedy pochylasz się do przodu, *Sohung* kiedy wracasz do Pozycji Krowy.



2

3. Podnoszenie Bioder: Od razu bez odpoczynku połóż się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i chwyć za kostki dłońmi. Podeszwy stóp są płasko na ziemi tuż za pośladkami. Wdech- podnieś biodra do góry. Wydech – biodra opadają na ziemię. 26 powtórzeń. Odpoczywaj przez 2 minuty. Powtórz jeszcze 26 razy.



3

4. Od razu wyciągnij obie nogi na wysokość 45 centymetrów od podłogi. Rozpocznij Długi Głęboki Oddech przez 30 sekund. Oddychaj z mocą. Następnie zacznij tłoczący ruch nogami: z każdym wdechem przyciągaj jedno kolano do klatki piersiowej. Kontynuuj naprzemiennie wypychanie i przyciąganie przez 1 minutę. Weź wdech – wyciągnij obie nogi prosto do przodu na 5 sekund. Relaks.



4

5. Połóż się na plecach. Przyciągnij do siebie podeszwy stop, chwyć je dłońmi. Przetaczaj się do przodu i do tyłu na kręgosłupie przez 30-45 sekund.



5

6. Głęboko zrelaksuj się przez 2 minuty.

7. Pozycja Wyciągnięta: Podnieś obie stopy i głowę 15cm nad ziemię, oddychaj normalnie. Zastosuj Zamknięcie Szyi, skup wzrok na palcach u stóp. Równoważ się w tej pozycji i utrzymaj ją przez 7 minut. Weź głęboki wdech, wydech, zatrzymaj na wydechu i zastosuj mulbandh. Utrzymaj wydech jak najdłużej to możliwe. Powtórz wdech, wydech, mulbandh jeszcze 4 razy. Następnie rozluźnij się.



7

8. Kompletnie zrelaksuj się przez 5 minut pozwalając na cyrkulację energii. Myśl o Bogu i boskiej świadomości. Czuj bezkresność. Po 5 minutach wróć z relaksacji czantując "Bój i Ja, Ja i Bóg, to jedno". Czantuj 12 razy, za każdym powtórzeniem płynnie podnosząc wysokość tonu. Weź głęboki wdech, utrzymaj przez 15 sekund, następnie zrób wydech. Znowu zacznij czantować, teraz z mocą. Czantuj głośno z Punktu Pępka i splotu słonecznego. Oczy utrzymuj cały czas zamknięte. Nie wstydz się. By zakończyć: zrób wdech i wydech 8 razy, następnie wdech, zatrzymaj na wdechu i podnieś obie nogi do kąta 90 stopni, utrzymaj 15 sekund. Wydech i relaks.

9. Usiądź w Sidhasana (Doskonałej Pozycji), or Sukasana (Pozycji Łatwej). Używaj kciuka i małego palca jednej dłoni by naprzemiennie otwierać i zamykać dziurki od nosa. Nie rób przerw w sekwencji pranajamy – płynnie przechodź między ćwiczeniami.

- a. Wdech przez lewą dziurkę, wydech przez prawą dziurkę. Medytuj i skupiaj się na podstawie kręgosłupa, zastosuj mulbandh. Na wdechu mentalnie wibruj Sat; na wydechu wibruj Nam. Kontynuuj przez 1 minutę.
- b. Oddech Ognia. Wdech lewą dziurką, wydech prawą dziurką.
- c. Wdech i wydech tylko przez lewą dziurkę, stosunkowo szybki oddech przez 15 sekund.

d. Rozpocznij Oddech Ognia przez lewą dziurkę przez 15 sekund, potem tylko przez prawą dziurkę przez 15 sekund. Następnie znowu przez lewą dziurkę przez 5 sekund i prawą dziurką przez 5 sekund.

By zakończyć: Rozluźnij rękę, zrób wdech przez obie dziurki i zatrzymaj na wdechu przez 5 sekund. Wydech, zatrzymaj na wydechu przez 30 sekund. Kiedy jesteś na wydechu, płyn z wizualizacją: mentalnie powtarzaj Sat Nam, wizualizuj dźwięk płynący spiralą do góry. Następnie wizualizuj Sat płynące w dół po obu stronach kręgosłupa i wpływające do podstawy kręgosłupa oraz Nam podnoszące się pośrodku kręgosłupa. Zamknij umysł na jakąkolwiek inną rzecz i skoncentruj się. Teraz jest jedyny czas. Powtórz 1 lub 2 razy, weź głęboki wdech, wydech i powtórz mentalną wizualizację.

10. Czantuj: *Ek Ong Kar Sat Nam Sat Nam Siri Wahe Guru* w następujący sposób: kiedy czantujesz *Sat Nam* i *Guru*, zastosuj i rozluźnij mulbandh. Stopniowo mulbandh stanie się tak silny i zamknięty, że będzie łatwo utrzymać go przez całą mantrę. Kontynuuj przez 6 minut. By zakończyć: Weź wdech i zatrzymaj na 15 sekund. Wydech i zrelaksuj się lub medytuj.

Komentarz:

W naszej kulturze nauczono nas patrzeć na seks w wymiarze przyjemności i reprodukcji. Nie jesteśmy uczeni umiarkowania w seksie, aby zachować zdrowie i równowagę nerwową. Doświadczenie seksualne we właściwej świadomości może dać tobie doświadczenie Boga i łaski, ale zanim to w ogóle będzie możliwe, musisz zasilić swoje seksualne baterie i odżywić swoją prawdziwą potencję. Płyny nasienne produkowane u mężczyzn i płyny produkowane u kobiet zawierają wysoką koncentrację minerałów i pierwiastków, które są kluczowe dla poprawnego funkcjonowania mózgu. W tradycji jogi, te płyny zwane są ojas i są ponownie wchłaniane przez ciało jeżeli pozwoli im się dojrzeć; wtedy minerały i pierwiastki są pobierane do płynu w kręgosłupie. Mózg, który funkcjonuje bez ojas jest jak samochód, który jedzie bez oleju - zużywa się szybko. Jest powiedziane, że głównym celem energii seksualnej była regeneracja i odżywianie organów ciała. Jeżeli dobrze dba się o ciało, a odżywianie jest zrównoważone, jogin zachowuje potencję i energię seksualną przez całe życie. Zwykle widzimy osłabienie potencji wcześniej, już po 40 roku życia.

Ta krija wygeneruje energię seksualną i przekształci ją w ojas dla uzdrawiania i ciągłej witalności seksualnej.

Pierwsze trzy ćwiczenia aktywują Drugą Czakrę, następne Punkt Pępka i dolny kręgosłup.

Ćwiczenie 3) jest szczególnie efektywne dla uwalniania napięcia i problemów w jajnikach.

Ćwiczenia 4) i 5) przemieszczają energię z układu trawiennego.

Ćwiczenie 7) rozprowadza energię z Punktu Pępka nad splot słoneczny, do Centrum Serca.

Ćwiczenie 9) używa pranajamy by całkowicie otworzyć kanały fizyczne i poruszyć energię kundalini do najwyższych czakr.

Ćwiczenie 10) używa energii kundalini w mantrze dla projekcji umysłu ku nieskończoności kosmosu i poza naszą normalną, ziemską świadomość.

Źródło: Kundalini Yoga Sadhana Guidelines: Create Your Daily Spiritual Practice (2nd Edition), Yogi Bhajan