

# KRIJA ZA SONČNI VZHOD

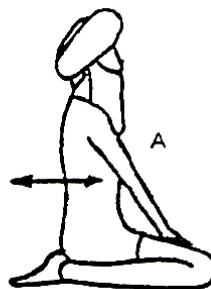
## Kriya for the Sunrise

*Vir: Kundalini joga for Intermediate student, lahko pa jo najdete tudi v Kundalini joga priročniku Slim and Trim; Yoghi Bhajan, 6/10/71*

### A

Usedemo se na pete z rokami na stegnih in pričnemo z upogibanjem hrbtenice. Vdihnemo spredaj, izdihnemo nazaj. Mentalno pojemo *Sat* pri vdihu; *Nam* pri izdihu.

*5 minut.*



### B

Usedemo se na pete, upognemo trup naprej tako, da pridemo s čelom do tal, roki sta iztegnjeni naprej z dlanmi skupaj. Globoko vdihnemo in pojemo dolg nežen zvok *Saaaaat*.

*Nadaljujemo ritmično s petjem od 11 do 31 minut.*



### C

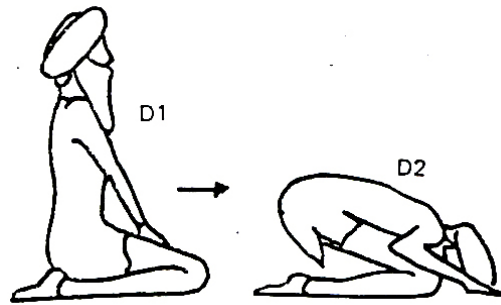
V istem položaju kot v **B** pojemo *Sat* tako, da se dotaknemo s čelom naprej do tal z dvignjenimi palci rok. Ko pojemo *Nam*, se vračamo nazaj v isti položaj kot v **B**.

*Nadaljujemo od 11 do 31 minut.*



## D

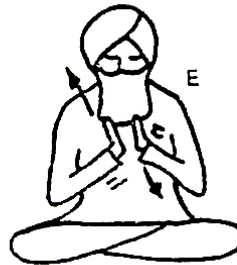
Usedemo se na pete z vzravnano hrbtenico, dlani so na stegnih. Nagnemo se naprej in položimo čelo na tla in dlani pred kolena. Pri tem pojemo *Sat*. Ko se dvignemo v začetni položaj na navzgor, pojemo *Nam*.



*Nadaljujemo od 11 do 31 minut.*

## E

Usedemo se v lahek položaj. Pričnemo s ploskanjem rok pred srčnim centrom tako, da dvignemo eno roko navzgor, z drugo rok pa gremo navzdol. Dlani se pobrusita druga ob drugo.



Sprememba navzgor in navzdol bo sprožila upogibanje hrbtenice. Občutili bomo ohlapnost, mehko in svetlobnost.

Pričnemo s petjem *Guru Gaitri* mantr v osmih aspektih neskončnosti:  
***Gobinde Mukande, Udhare Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame.***

*Pri tem se smejimo in v ritmu nadaljujemo s petjem 31 minut.*

Ko zaključimo, se globoko sprostimo.