

# KRIJA ZA KREPITEV DESETIH TELES

## Awakening to Your Ten Bodies

© Jogi Bhajan, 2003 / KRI International Teacher Training Manual Level 1

**1. Poza Stretch.** Ležimo na hrbtu z rokami ob straneh. Stegnjene roke in noge dvignemo 15 cm od tal, dlani so usmerjene proti stopalom. Dihanje ognja.

*1–3 minute*



**2. Nos h kolenom.** Kolena pokrčimo na prsih in ju objamemo z rokami. Glavo dvignemo od tal in potiskamo nos proti kolenom. Dihanje ognja.

*1–3 minute*



**3. Ego eradicator.** Sedimo v lahkem položaju. Roke dvignemo pod kotom 60 stopinj. Prste pokrčimo v prvem členku, palca sta stegnjena in obrnjena drug proti drugemu.

Oči zapremo in se osredotočimo na vrh glave. Dihanje ognja.

*1–3 minute*

Na koncu vdihnemo in združimo palca nad glavo. Izdihnemo in zadržimo mulbando. Vdihnemo in se sprostimo.



#### 4. Izmenični predkloni.

Sedimo z razširjenimi nogami.  
Z vdihom dvignemo roki nad glavo.



Z izdihom se dotaknemo levega stopala. Z vdihom se vzravnamo.  
Z izdihom se dotaknemo desnega stopala. Se vzravnamo.  
*Nadaljujemo 1–3 minute.*



#### 5. Predkloni.

Še vedno sedimo z razširjenimi nogami.  
Primemo se za oba nožna palca.



Z izdihom se nagnemo v predklon, čelo potiskamo proti tlor. Z vdihom se vzravnamo.

*Nadaljujemo 1–3 minute.*



**6. Ježa na kameli.** Sedimo v lahkem položaju, z rokami objemamo narti. Z vdihom usločimo hrbet in medenico zasukamo naprej.



Z izdihom naredimo grbo in medenico zasukamo nazaj. Glava naj bo ves čas v pokončnem položaju, ramena sproščena.

*1–3 minute*



**7. Ježa na kameli na petah.** Usedemo se na pete in nadaljujemo ježo na kameli.



Roke počivajo na stegnih. Osredotočimo se na točko tretjega očesa med obrvmi.

*1–3 minute*



**8. Zasuk hrbtenice.** Sedimo na petah. Primemo se za ramena tako, da prsti gledajo naprej. Z vdihom se vzravnamo zasukamo v levo, z izdihom v desno. Ramena naj bodo ves čas vzporedna s tlemi.

*Nadaljujemo 1–3 minute.*



**9. Dvig komolcev.** Ostanemo v enakem položaju kot pri prejšnji vaji. Z vdihom dvignemo komolce, da se hrbtne strani dlani na vratu dotakneta. Z izdihom vrnemo komolce v višino ramen.

*Nadaljujemo 1–3 minute.*



## 10. Dvigi rok.



Sedimo na petah. Dlani sklenemo v ključavnico Venere  
Z vdihom stegnjene roke dvignemo in z izdihom spustimo.  
*Nadaljujemo 1–3 minute.*



## 11. Izmenični dvig ramen.

Sedimo v lahkem položaju, roki počivata na kolenih. Z vdihom dvignemo levo ramo, z izdihom jo spustimo in dvignemo desno ramo.  
*Nadaljujemo 1 minuto.*

Nato zamenjamo vzorec dihanja:  
Z izdihom dvignemo levo ramo in z vdihom jo spustimo in dvignemo desno ramo.  
*Nadaljujemo 1 minuto.*



**12. Dvig ramen.** Z vdihom dvignemo ramena k ušesom. Z izdihom spustimo.  
*Nadaljujemo 1 minuto.*



**13. Zasuk glave.** Z vdihom zasukamo glavo v levo, z izdihom v desno.  
*Nadaljujemo 1 minuto.*

Zamenjamo vzorec dihanja. Z izdihom zasukamo glavo v levo, z vdihom v desno.  
*Nadaljujemo 1 minuto.*



**14. Poza žabe.** Počepnemo z razširjenimi koleni, peti sta dvignjeni in se dotikata, dlani položimo na tla pred seboj. Glava gleda naprej.

Z močnim vdihom stegnemo noge, z močnim izdihom spustimo.  
*Naredimo 54 ponovitev.*



**15. Počitek.** Uležemo se na hrbet in nekaj časa počivamo.

---

V sklopu krije izvedemo še **LAYA MEDITACIJO**. To je meditacija, pri kateri zaporedno v enem vdihu ponavljamo določeno mantra.

### LAYA MEDITACIJA

Sedimo v lahkem položaju, z rokami na kolenih, dlani v gyan mudri.

Izgovarjamo mantra:

***Ek Ong Kar (uh)***

***Sa Ta Na Ma (uh)***

***Siri Wha (uh)***

***Hay Guru***

- Ob *Ek* vdihnemo in stisnemo popek.
- Ob vsakem (*uh*) dvignemo diafragmo trdno navzgor. Zvok (*uh*) je bolj gibanje diafragme kot izrazit zvok. Na *Hay Guru* izdihnemo,
- sprostimo popek in trebuh.



To je meditacija, ki traja 3,5 cikla. Ob dihanju si vizualiziramo zvok, ki se spiralno dviga od dna hrbtenice do vrha glave v 3 krogih in pol.  
*Meditiramo 11–31 minut.*