

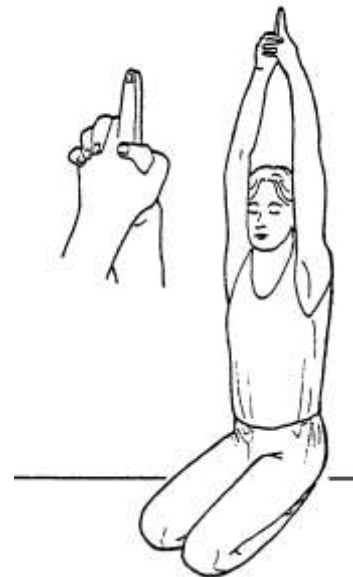
SURYA KRIYA - ETT ENERGIPASS

Detta pass har fått sitt namn efter solens energi. När du har mycket solenergi blir du inte så lätt förkyld, du är energisk, uttrycksfull, utåtriktad och entusiastisk. Denna energi är reningens energi. Den håller även din vikt nere, den hjälper till vid matsmältningen, den gör ditt sinne klart, analytiskt och inriktat på agerande. Övningarna stimulerar även kundalinienergin. Surya Kriya bör regelbundet ingå i ditt yogapraktiserande. Det bygger upp styrkan i din kropp och din förmåga att fokusera på många olika uppgifter. Håll fokus på din andning. Tänk SAT på inandning och NAM på utandning under varje övning. Håll även fokus i 3:e ögat, punkten mitt mellan ögonbrynen. Avsluta varje övning med rotlås, dock ej vid menstruation.

1. Sitt i lätt meditationsställning med rak rygg. Vila höger hand på höger knä med tumme mot pekfinger. Tryck vänster tumme mot vänster näsborre. Fingrarna på vänster hand pekar rakt upp. Andas långa djupa andetag in och ut genom höger näsborre. Håll fokus på andningens in- och utflöde under 3-5 minuter. **Denna övning arbetar med solandning som ger dig ett klart fokuserat sinne och gör dig pigg.**



2. Sätt dig på hälsarna, i klippsställningen. Knäpp händerna med pekfingrarna rakt upp. Sträck upp armarna ovanför huvudet med raka armbågar. Börja pumpa magen kraftfullt ut och in. Säg SAT när du drar in magen och NAM när du släpper ut magen igen. Gör ett kort rotlås när du drar in och släpp låset när du släpper ut magen. Fokus i 3:e ögat. Gör övningen under 3 min. Avsluta med att dra in magen och göra ett rotlås. Visualisera att din energi strålar ut från navelpunkten och cirkulerar genom hela kroppen. Slappna av. Repetera sedan övningen igen under 3 minuter. Vila. **Övningen frigör den energi som samlats i navelpunkten.**



3. Lätt meditationsställning. Ta tag om främre ankeln med bägge händer. Andas in och flexa ryggraden framåt. Lyft upp bröstet. Andas sedan ut och flexa ryggraden bakåt. Håll huvudet rakt under hela övningen. Gör ett kort rotlås på varje utandning. 108 gånger. Vila. **Denna övning frigör kundalinienergin längs med ryggraden och ökar vår flexibilitet.**



4. Grodan. Sitt på huk med tårna i golvet, hämlarna samman i luften rakt under baken. Fingrarna går ned i golvet mellan knäna, som stöd. Ryggen rak. Huvudet upprätt. Andas in, sträck upp baken och räta samtidigt ut benen. Sänk pannan mot knäna och håll hämlarna nån centimeter upp från golvet. Andas ut och kom tillbaka ner i utgångsställningen. 26 gånger med djupa andetag. **Övningen transformerar den sexuella energin i kroppen.**



5. Sitt på hämlarna med händerna på knäna. Håll ryggen rak och andas in djupt under det att du vrider huvudet åt vänster - tänk SAT. Andas ut åt höger - tänk NAM. 3 min. med slutna ögon. Andas in rakt fram. Vila. **Öppnar flödet i halschakrat, stimulerar cirkulationen till huvudet och balanserar sköldkörteln och parasköldkörteln funktioner.**



6. Sitt i lätt meditationsställning. Placera händerna på axlarna, med fingrarna fram och tummarna bak. Överarmarna parallella med golvet. Andas in och böj dig ner åt vänster, andas ut och böj dig ner åt höger. 3 min. Vila. **Sträcker ryggraden och distribuerar energin genom hela kroppen och balanserar ditt elektromagnetiska fält - din aura.**



7. Lätt meditationsställning. Ryggen rak, händerna på knäna. Gör rotlåset och håll det under långsam andning. Upplev flödet i andningen. 6 min. eller längre. **Denna övning för dig djupt in i avslappning, in i djupmeditation.**