

In questo numero presentiamo due dei kriya più importanti del Kundalini yoga: il Sat Kriya e il Kirtan Kriya. Sono tecniche che ogni studente/insegnante deve conoscere profondamente. Sono tra le prime che vengono insegnate e contengono poteri intrinseci inesauribili.

Completiamo il discorso sulla flessibilità della colonna vertebrale, presentando una serie per l'energia della spina dorsale molto completa e impegnativa. Premettiamo che non è adatta ai principianti e che richiede un buon allenamento psicofisico prima di potere essere affrontata nella sua completezza. Gli insegnamenti sulla flessibilità della spina dorsale per i principianti sono contenuti su Kundalini n. 1 e Ardas n. 2.

Abbiamo poi privilegiato degli insegnamenti di "emergenza" dato il recente disastro nucleare che ha colpito l'intero pianeta. Una serie per rinforzare ed equilibrare il sistema ghiandolare che è solitamente il più colpito dalle radiazioni atomiche. Una meditazione appositamente insegnata da Yogi Bhajan per proteggere i geni e la struttura profonda dell'energia umana. Un mantra molto potente che consigliamo di praticare tutti i giorni e di insegnare a tutti coloro che non vogliono sentirsi impotenti di fronte all'azione distruttiva delle radiazioni.



## UN BINOMIO MOLTO POTENTE

*Sat Kriya e  
Kirtan Kriya*

Gli esercizi, le serie e i kriya insegnati da Yogi Bhajan sono pressoché innumerevoli. Succede a volte di restare confusi dalla vastità degli insegnamenti e di non sapere compiere una scelta soddisfacente. Oppure capita di restare affascinati dalla possibilità di cambiare continuamente la pratica, dal desiderio di sperimentare le novità senza riuscire, di conseguenza, a penetrare in profondità una direzione di trasformazione.

Esistono alcuni insegnamenti fondamentali che ogni studente di Kundalini yoga deve praticare per lungo tempo e continuamente. Tra questi Yogi Bhajan ha spesso messo in risalto l'importanza e il potere di due kriya che possono essere praticati sia separatamente che

congiuntamente. Si tratta del *Sat kriya* e del *Kirtan kriya* che, se vengono praticati in "accoppiata" ogni giorno, porteranno a un completo equilibrio del sistema nervoso, del sistema ghiandolare, del campo psico-elettromagnetico e dell'emotività in generale. Yogi Bhajan li ha definiti un "duo dinamico" e sono una sadhana di Kundalini yoga in se stessi.

### Sat Kriya

Sedetevi sui talloni sopra una pelle di pecora o una coperta ripiegata più volte. Avvolgetevi una coperta di lana leggera attorno ai finachi. Distendete le braccia so-

## Kundalini yoga

pra la testa in modo che i bicipiti tocchino le orecchie. Intrecciate tutte le dita tranne gli indici che restano diritti e puntati verso l'alto (A). Tenete la spina dorsale perfettamente diritta e il mento leggermente ritratto in *ja-landhara bhand*.



Mantenendo il ritmo regolare, cominciate a recitare con enfasi il bij mantra *Sat Nam*. Fate vibrare il suono *Sat* direttamente dal centro dell'ombelico ritraendo completamente addome e plesso solare verso la spina dorsale e sollevando il diaframma verso l'alto. Si tratta di una contrazione veloce e piuttosto forte che però non deve comportare alcun movimento della spina dorsale. Usate solo i muscoli strettamente necessari. C'è chi, sbagliando, arriva a contrarre addirittura i muscoli delle cosce. Ricordate: la contrazione parte dall'ombelico. Quando cantate il suono *Nam*, rilassate tutte le contrazioni. La concentrazione è una parte molto importante di questo Kriya. Quando si recita il suono *Sat*, la concentrazione deve essere al centro dell'ombelico; con il suono *Nam*, la concentrazione viene portata al terzo occhio. Con il suono *Sat* l'energia entra (*input*), con *Nam* l'energia esce (*output*).

La velocità consigliata è quella di un *Sat Nam* ogni secondo e mezzo, ma può variare da individuo a individuo. Quel che importa è che il ritmo sia costante e che

non sia così veloce da impedire una completa contrazione di ombelico e diaframma.

Il *Sat Kriya* viene praticato di solito per un minimo di 3 minuti. Comunque, qualsiasi sia il tempo della vostra pratica, alla fine dovete inspirare profondamente, contrarre *mul bhand* (muscoli del retto, degli organi sessuali e dell'ombelico), distendere bene schiena e braccia verso l'alto e lasciare fluire l'energia liberamente lungo la colonna vertebrale fino a raggiungere la cima della testa (loto dai mille petali). Poi espirate completamente, trattene il respiro fuori per alcuni secondi e contraete *ma-ha bhand* (ovvero: retto, organi sessuali, ombelico, diaframma e gola). Dirigete coscientemente l'energia oltre la cima della testa fino alla punta della dita.

Quindi rilassatevi distesi sulla schiena per il doppio del tempo utilizzato per praticare il *Sat Kriya*.

### Commento

Il *Sat Kriya* è uno degli insegnamenti fondamentali del Kundalini yoga e deve essere praticato *ogni giorno* per almeno tre minuti. I suoi effetti sono numerosi: massaggia tutti gli organi interni, stimola la liberazione del flusso dell'energia dell'ombelico, permette un libero flusso di prana e fluido spinale lungo la colonna vertebrale e pianta il mantra-seme *Sat Nam* nell'inconscio.

Il *Sat Kriya* rinforza l'intero sistema sessuale e serve a rilassare tutte le fobie che riguardano la sessualità. Consente di controllare l'insistente impulso sessuale canalizzandone l'energia verso le attività creative e curative del corpo e della mente. La gente che soffre di seri problemi mentali trae beneficio da questo kriya dal momento che i disturbi mentali sono sempre connessi con un disequilibrio dell'energia dei tre chakra inferiori. Anche il cuore viene rinforzato dal ritmico su-e-giù della pressione del sangue che si genera con il movimento dell'ombelico. Attraverso il *Sat Kriya* si lavora direttamente sull'energia Kundalini che viene stimolata e canalizzata. Per questo motivo deve essere sempre praticato con il mantra *Sat Nam* che favorisce il coordinamento di tutte le nostre energie: fisiche, mentali e spirituali.

Potete arrivare a praticare questo kriya per 31 minuti. In questo caso, ricordate di rilassarvi a lungo e profondamente immediatamente dopo l'esercizio. Un buon modo di aumentare la durata della pratica è quello di fare *Sat Kriya* per 3 minuti e quindi riposare per 2 minuti. Ripetete questo ciclo fino a raggiungere un totale di 15 minuti di *Sat Kriya* e 10 minuti di rilassamento. Alla fine di questi 25 minuti dovete concedervi altri 15 o 20 minuti di rilassamento.

Non provate a praticare subito il *Sat Kriya* per 31 minuti. Spingendo troppo il corpo fisico, potreste bloccare l'esperienza più sottile dell'energia superiore. Potreste trovarvi ad avere un enorme afflusso di energia e non

## Kundalini yoga

essere capaci di integrare questa esperienza nella psiche. Rispettate il potere inerente alla tecnica. Fate in modo che il kriya stesso prepari gradualmente il terreno del vostro corpo in modo appropriato a ricevere il seme dell'esperienza più alta. Non si tratta di un semplice esercizio, è un kriya che agisce su tutti i livelli dell'essere, sia conosciuti che sconosciuti. Preparatevi dunque con costanza e moderazione. Il risultato finale è assicurato.

Una variazione molto potente del Sat Kriya è data dal praticarlo con le palme aperte, premute (perfettamente piatte) una contro l'altra (B). In questo modo si libera più energia che con il metodo precedentemente illustrato. Questa variazione non viene insegnata comunemente nelle classi pubbliche perché richiede un sistema nervoso abbastanza forte e un organismo ripulito e libero dagli effetti delle droghe.

Il Sat Kriya può essere praticato in altre posizioni: padmasana, posizione del pesce e del cammello, etc., ma anche queste richiedono una conoscenza piuttosto avanzata del Kundalini yoga e dei propri livelli di energia.

### Kirtan Kriya

Sedete in posizione facile con la schiena ben diritta. Meditate al terzo occhio e produce i cinque suoni primari, o *Panj Shabad: S, T, N', M, A*, nella forma-parola originale:

*SA* - infinito, cosmo, inizio;  
*TA* - vita, esistenza;  
*NA* - morte;  
*MA* - rinascita.

Questo è il ciclo della creazione, l'intero ciclo cosmico. Dall'infinito viene la vita e l'esistenza individuale. Dalla vita viene la morte o cambiamento. Dalla morte viene la rinascita della coscienza alla gioia dell'infinito attraverso la quale la compassione riconduce alla vita.

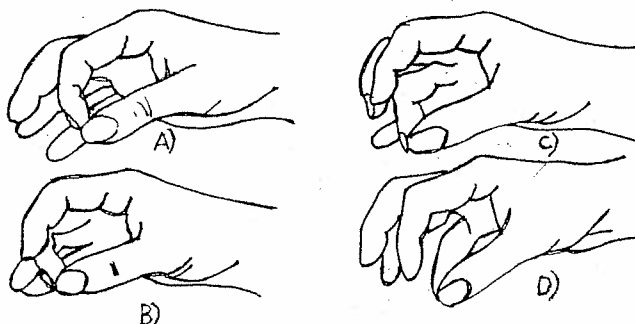
Questa corrente sonora viene rappresentata musicalmente in questo modo:



Ogni ripetizione dell'intero mantra dura 3 o 4 secondi.

Mentre cantate dovete tenere i gomiti ben distesi (non

piegati) e con la punta di ogni dito nelle mani dovete toccare ritmicamente il pollice con una pressione ferma.



Mentre pronunciate il suono *SA* toccate con l'indice, che rappresenta l'energia del pianeta Giove, il pollice e formate la *Gyan Mudra*.

Con il suono *TA* unite il medio, energia di Saturno, con il pollice e formate la *Shuni Mudra*.

Con il suono *NA* unite l'anulare, il dito del Sole, al pollice e formate la *Surya Mudra*.

Infine con il suono *MA* premete il mignolo, il dito di Mercurio, con il pollice e formate la *Bhudi Mudra*.

Poi ricominciate il ciclo mantenendo la medesima relazione tra mantra e mudra. Il pollice rappresenta l'essere individuale, l'io.

Nel *Kirtan Kriya*, il mantra va proiettato nei tre differenti linguaggi della coscienza:

il linguaggio degli uomini, che rappresenta il mondo e le cose materiali, ed è espresso dalla voce normale o alta;

il linguaggio degli amanti, che rappresenta il "desiderio di appartenere" a qualcuno, e si esprime per mezzo di un forte sussurro;

## Kundalini yoga

il linguaggio divino, che rappresenta l'infinito, ed è silenzioso: pura proiezione mentale.

Cominciate il *Kirtan Kriya* salmodiando il mantra con voce normale per 5 minuti, poi passate al suono sussurrato con forza e continuate per altri 5 minuti, quindi andate nel profondo del suono silenzioso. Vibrare il mantra in silenzio (ovviamente continuando il ritmico movimento delle dita) per un totale di 10 minuti, poi ritornate al suono sussurrato per altri 5 minuti e infine alla voce normale ancora per 5 minuti. Inspirate profondamente ed espirate. Per uscire completamente dalla meditazione, distendete le braccia verso l'alto, stiratele bene e tenete le dita delle mani più aperte che potete. Fate diverse respirazioni lunghe e profonde e poi rilassate.

### Commento

Anche il *Kirtan Kriya* è uno degli insegnamenti fondamentali del Kundalini yoga. Attraverso la sua pratica, si prepara il terreno del nostro essere a ricevere il seme del Vero Nome. *SA-TA-NA-MA* è la forma primaria o nucleare di *Sat Nam* e contiene l'energia dell'atomo, dal momento che stiamo rompendo l'atomo (o bij) del suono *Sat Nam*.

Questa meditazione è specificamente indicata per ogni tipo di problema emotivo. Quando la nostra mente non riesce a controllare le emozioni, allora le emozioni controllano noi. *SA-TA-NA-MA* sa ricostruire il terreno della più vera e profonda tranquillità. Nessuna emozione sarà troppo forte o incontrollabile per la persona che pratica questo *kriya*. Yogi Bhajan l'ha raccomandata migliaia di volte, in modo particolare alle donne.

Per sperimentare il *Kirtan Kriya* in modo corretto, bisogna visualizzare i suoni primari in quella che chiamiamo forma a "L". Quando meditate dovete sentire che c'è un ingresso costante di energia cosmica al centro solare della testa, o decima porta, il punto centrale del settimo chakra o loto dai mille petali. In questo flusso di energia dovete porre i suoni *S, T, N, M*, che, dopo essere entrati dalla decima porta, raggiungeranno il centro della testa e di qui si proietteranno verso il terzo occhio, compiendo quella che viene chiamata forma a "L". Prendiamo il suono *SA*, per esempio. La *S* entrerà dal centro della testa, e la *A* uscirà dal terzo occhio proiettandosi all'infinito. Questo percorso di energia

viene chiamato la *corda d'oro* ed è la connessione tra la ghiandola pineale e la pituitaria. Praticando il *Kirtan Kriya* con questa visualizzazione, migliorerete le vostre capacità di concentrazione e otterrete i massimi risultati. Eviterete, inoltre, ogni possibile inconveniente che potrebbe derivare dall'errata pratica del *Kirtan Kriya*. A qualcuno può succedere, infatti, di provare mal di testa durante la pratica di questa meditazione. La ragione più comune di questo fatto è l'errata circolazione del prana nei centri solari. Attraverso la visualizzazione della forma a "L" si aggiusta pienamente la circolazione del prana tra la decima porta e il terzo occhio.

◁ Ogni volta che disegnate una mudra riunendo il pollice con un dito, il vostro ego *sigilla* l'effetto di questa mudra nella coscienza. L'effetto della Gyan Mudra è la conoscenza; quello della Shuni Mudra è la saggezza, l'intelligenza, la pazienza e la disciplina; quello della Surya Mudra è la vitalità, l'energia vitale; quello della Budhi Mudra è l'abilità di comunicare.

La pratica di questo *kriya* porta un equilibrio totale della psiche individuale. Quando vibrare i suoni del mantra su ogni dito, alternate le polarità elettriche. L'indice e l'anulare sono elettricamente negativi, mentre il medio e il mignolo sono elettricamente positivi. Il ritmo delle pressioni e della vibrazione sonora porta equilibrio nella proiezione elettromagnetica dell'aura.

La pratica di questa meditazione è sia una scienza che un'arte. È un'arte per il modo in cui plasma la coscienza e per il raffinamento della sensibilità e dell'interiorità che produce. È una scienza per la provata certezza dei risultati che questa tecnica produce.

Durante il solstizio d'estate del 1972, Yogi Bhajan ha detto che se una persona veste di puro bianco e medita su questa corrente sonora per due ore e mezzo ogni giorno per un anno, questa persona conoscerà l'inconoscibile e vedrà l'invisibile. La mente viene risvegliata all'infinita capacità creativa dell'anima.

Potete praticare questo *kriya* in ogni posizione e per un minimo di 31 minuti e un massimo di 2 ore e mezza, purché rispettiate i seguenti requisiti:

- 1) Tenete la spina dorsale diritta;
- 2) Concentratevi al terzo occhio;
- 3) Usate la visualizzazione in forma di "L";
- 4) Vibrare la Panj Shabad in tutti e tre i linguaggi;
- 5) Usate il senso comune dello yogi, senza fanatismo.