

# SUBAGH KRIYA

Yogi Bhajan - 21 Giugno 1996

*Questa è una kriya divisa in cinque passaggi. Ognuno deve essere praticato per uguale durata, 3 o 11 minuti. Non superate gli 11 minuti. Solamente il primo esercizio di questa kriya può essere praticato singolarmente separato dagli altri esercizi.*

- (1) Sedete in posizione facile con la spina dorsale dritta. Permettete alla parte alta delle braccia di essere rilassata, con i gomiti piegati e i palmi delle mani di fronte al torace. Fate urtare il lato esterno delle mani, colpendo la zona dalla base del mignolo (dito di Mercurio) alla base del palmo. Questa zona è chiamata "zona lunare". Poi fate urtare i lati del dito indice (dito di Giove). Colpite forte! Fate urtare alternativamente la "zona lunare" (lungo i mignoli) e la "zona di Giove" (lungo gli indici) vibrando il mantra "HAR" con la punta della lingua, tirando in dentro l'ombelico ad ogni "HAR". Gli occhi sono concentrati sulla punta del naso. Questa meditazione è stata insegnata al ritmo dell'HAR TANTRICO di Simran Kaur



- (2) Stendetele braccia in fuori e in alto ad un angolo di 60 gradi. Aprite al massimo le dita irrigidendole. I palmi sono rivolti in avanti. Incrociate le braccia davanti al vostro viso. Alternate la posizione delle braccia nell'incrocio: prima il braccio sinistro incrocia davanti al destro e poi il destro incrocia davanti al sinistro. Continuate ad incrociare le braccia, tenendole tese (gomiti dritti) e con le dita tese e aperte. Anche questo movimento è praticato al ritmo dell'HAR TANTRICO di Simran Kaur, ma questa volta non dovete vibrarlo seguendo la registrazione.



- (3) Mantenete le braccia in alto e in fuori a 60 gradi come nell'esercizio precedente. Mettete le mani a pugno chiudendo i pollici all'interno, strizzandoli con forza come se voleste far uscire tutto il sangue fuori da essi. Muovete le braccia in piccoli cerchi all'indietro mentre continuate a strizzare i pollici. Le braccia sono tese (gomiti dritti). Vibrare il mantra "GOD" con forza dall'ombelico. La velocità e il ritmo della vibrazione è la stessa degli esercizi precedenti. Muovetevi con forza in modo che la vostra spina dorsale si scuota, potete anche essere leggermente sollevati da terra dal movimento.



(4) Piegate le braccia così che i gomiti siano rivolti di lato. Gli avambracci sono paralleli al pavimento e i palmi sono rivolti verso il corpo circa al livello del diaframma. La mano destra si muove verso l'alto di pochi centimetri mentre la mano sinistra si muove verso il basso. Poi la mano sinistra si muove verso l'alto e la destra verso il basso. Le mani si muovono alternativamente verso l'alto e verso il basso tra il cuore e l'ombelico. Durante il movimento vibrare il mantra "HAR HARE HARI WAHE GURU" in un profondo monotono impiegando per una ripetizione del mantra ogni circa 4 secondi. Vibrare il mantra dall'ombelico. Se state praticando gli esercizi per 11 minuti ognuno, allora vibrerete il mantra ad alta voce per 6 minuti, lo sussurrerete con forza per 3 minuti e poi lo fischierete per 2 minuti. Se state praticando gli esercizi per 3 minuti, allora vibrerete il mantra ad alta voce per 1 minuto, lo sussurrerete con forza per 1 minuto e poi lo fischierete per 1 minuto.



(5) Piegate i gomiti e portare l'avambraccio destro sopra il sinistro con i palmi rivolti in basso. Le braccia sono tenute di fronte al corpo all'altezza delle spalle. Chiudete gli occhi e mantenete le braccia ferme. Respirate lentamente e profondamente in modo che un ciclo di respirazione impieghi 1 minuto. Inspirate in 20 secondi, trattenete per 20 secondi ed espirate in 20 secondi.



*“Vi sto dando uno strumento molto maneggevole, uno che potete usare ovunque, e diventerete ricchi. Diventare ricchi e prosperi, con abbondanza e valori, è avere la forza di superare. Significa che le trasmissioni dal vostro cervello e il potere della vostra intuizione possono dirvi immediatamente cosa fare”.* Yogi Bhajan

A proposito della Subagh Kriya, Yogi Bhajan ha detto: *“È una serie completa. Tutta questa è chiamata Subagh Kriya. Se Dio ha scritto con le Sue proprie mani che vivrete nella sfortuna, allora praticando la Subagh Kriya potete volgere la vostra sfortuna in prosperità, fortuna e buona sorte”.*