

fii puternică și tonifiată



Ce este *Prana Kriya Yoga*?

Prana Kriya Yoga folosește un set complet diferit de kriyas față de asanele obișnuite pe care le vei găsi în cele mai multe practici de yoga. Prana este forța vieții și kriya înseamnă mișcare. Diferă de asanele de yoga obișnuite. Prin reținerea respirației întărește mușchii inimii și îți oferă o experiență completă a corpului, minții și respirației.

Introducerea PKY

Această formă de yoga este unul dintre mijloacele cele mai eficiente prin care să-ți atingi obiectivele și aspirațiile, de ordin emoțional, material, spiritual și să-ți aduci acțiunile în concordanță cu starea ta mentală și emoțională. Prana Kriya Yoga este foarte apreciată de mulți mari maeștri și yoghini care dețin cheia încetinirii procesului de îmbătrânire.

Prana Kriya Yoga încetinește procesul de îmbătrânire prin reoxigenarea sângelui și decarbonizarea acestuia, întinerind astfel creierul și măduva spinării și împiedicând degradarea țesuturilor în organism.

Practica regulată a Prana Kriya Yoga trezește energia ascunsă (kundalini) din interiorul tău permițând transformarea și eliberarea credințelor limitative și a modelelor vechi de comportament care te țin pe loc.

Prana Kriya Yoga combină mișcările corpului, mudrele, bandhele împreună cu kumbhakas (blocarea respirației) pentru a ridica și a trezi cele cinci prane ce activează centrul energetic din corp, eliminând blocajele din corpul nostru și creând sentimentul de libertate și eliberare de limitările impuse de minte.

YOGI ASHOKANANDA este fondatorul Prana Kriya Yoga. Această formă de yoga are ca fundație știința veche a Kriya Yoga și folosește mișcarea, combinată cu reținerea respirației pentru a armoniza și unifica fluxul mișcării fizice în corpul nostru (kriya) cu puterea sa energetică, ajutându-te să devii conștientă de potențialul tău creativ și de tine însăși.

fii puternică și tonifiată

Etos (valori morale)

Credem că oricine poate fi iluminat. Prana Kriya Yoga este o formă de yoga pe care o poți practica având orice abilitate fizică. Uneori, dacă ești rigid și începător și-ți e teamă să mergi la o clasă de yoga sau să începi să practici yoga, crezând că ai nevoie de o flexibilitate foarte mare pentru a face anumite posturi. Nu este cazul cu Prana Kriya Yoga! În Prana Kriya Yoga nu flexibilitatea este prioritatea, ci dorința ta de a crea conștiința de sine, de a-ți stimula energia și vitalitatea. Prana Kriya Yoga poate să trezească mintea subconștientă și să schimbe anumite modele comportamentale aducând frecvențe înalte de energie în corp ce induc o stare de liniște și calm.

Cum și când practicăm PKY

Cel mai bun moment pentru a practica PKY este dimineața sau seara. Nu se recomandă să practici PKY noaptea târziu, dar poți practica meditația Kriya noaptea târziu. Amintește-ți să ai stomacul gol înainte de practică, fără alimente sau băuturi cu două-trei ore înainte.

Meditația Kriya

Meditația Kriya mută prana (forța vieții) prin corp în conștiința ta superioară, folosind respirația, concentrarea blândă a minții, mantra și conștiința subtilă a întregului proces.

Îmbunătățește nivelul de prana din corp și creează echilibrul în corpul astral, astfel încât conștiința ta să se poată înălța.

În meditația Kriya, îți dedici energia sinelui tău superior (înalt). Această meditație este una dintre cele mai bune remedii pentru îmbunătățirea concentrării și a memoriei, pe măsură ce acordezi frecvențele cerebrale. De asemenea, îmbunătățește funcționarea sistemului nervos, care hrănește organele și produce o revitalizare din interior. De asemenea, este foarte eficientă pentru a alunga depresia, anxietatea și stresul, oferindu-ți o mai mare conștiință de sine și un respect de sine.

„Prana Kriya Yoga încetinește procesul de îmbătrânire prin reoxigenarea sângelui și decarbonizarea acestuia, întinerind astfel creierul și coloana vertebrală și împiedicând degradarea țesuturilor în organism”.

—Yogi Ashokananda

SARVANGA KRIYA (WHOLE BODY)

Stai dreaptă, cu picioarele depărtate cca. un metru, brațele întinse, pe lângă urechi. Întinde trunchiul, activează abdomenul inferior și arcuiește-te ușor spre spate, încordează fesierii, ține pumnii strânși, împinge cu încheietura mâinii stângi încheietura mâinii drepte. Inspiră și întinde trunchiul coborând spre piciorul drept, cuprinzând încheietura stângă cu cea dreaptă, apoi expiră și revino în centru, arcuind ușor trunchiul în spate, ținându-ți respirația. Repetă de cinci ori apoi schimbă partea, cuprinzând încheietura dreaptă cu cea stângă și repetă de alte cinci ori.

Beneficiile PKY ȘI Meditației Kriya:

- încetinesc procesul de îmbătrânire, susțin longevitatea;
- îmbunătățesc respirația;
- cresc rezistența fizică și psihică;
- eliberează emoțiile negative;
- aduc acceptarea de sine, dizolvă luptele interioare;
- îmbunătățesc funcțiile sistemului digestiv, reglează digestia;
- aproape te aduc în starea de meditație;
- te înalță;
- îți modifică frecvența auri;
- îți trezesc centrul energetic în corp;
- îmbunătățesc metabolismul;
- calmează starea minții.

fii puternică și tonifiată

Mărturiile celor care au încercat Prana Kriya Yoga



Mala Selvarajah, lider Prana Kriya Yoga

„Am urmat un curs de trei săptămâni de formare intensivă pentru Prana Kriya Yoga. Acest curs de formare a profesorilor (TTC) a avut loc în școala sa, Yogiville Gurukul, din sudul Indiei. Aceasta rămâne o experiență uimitoare și de neuitat.

După ce am practicat Hatha Yoga Himalaya, am dezvoltat o anumită conștientizare a respirației și am câștigat mai multă forță în zona core. Practicile de Prana Kriya Yoga au implicat o anumită precizie și putere în direcționarea pranei către centrul energetic din corp. O parte din acest curs a implicat meditații profunde kriyas, pe care le-am găsit extrem de profunde, dezvoltând o altă dimensiune a conștientizării conștiente (la nivel energetic), care se manifestă ca o abandonare profundă în liniștea din mine.

Aceste practici mi-au dat o înțelegere a relației subtile cu mintea și a modului în care ea afectează în mod direct fizicitatea corpului... Încercând și testând limitele mentale și fizice pe care nu am îndrăznit să le traversez înainte.

Într-o notă personală, fiind față-n față cu propriile sentimente, senzații și emoții (bune/rele) m-a adus mai aproape de corpul meu. Sentimentele reprimite sunt aduse la suprafață și sunt recunoscător pentru grija delicată și plină de bunătațe oferită în mod discret de Yogi Ashokananda și echipa sa.

M-am întors de la training cu un sentiment proaspăt de încredere și inspirație pentru a preda și împărtăși această minunată practică sacră a PKY.

Diversitatea conținutului PKY cuprinde numeroase componente de wellness, inclusiv vindecare, întărire cardiovasculară și musculară, revitalizare, întinerire și relaxare profundă.

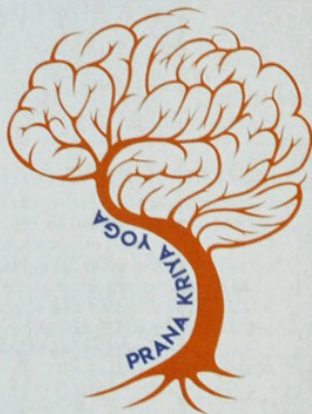
Din experiența mea, când respirația / prana funcționează în sincronitate cu corpul, există o schimbare iminentă în ceea ce privește senzația de stare de bine, atât la nivel fizic, cât și psihic.

A fost atât de grozav să folosesc și să împărtășesc aceste practici cu familia, prietenii, publicul meu și să aud atâtea experiențe pozitive de vindecare din partea lor.

Nu găsesc suficiente cuvinte pentru a-mi exprima dragostea și recunoștința față de iubitul meu profesor Yogi Ashokananda, care este un mentor de excepție cu standarde foarte înalte, aducând la suprafață tot ce e mai bun din elevii săi, știind foarte bine capacitățile și potențialul fiecăruia dintre noi. El este mentorul meu nu numai ca model pentru practica și învățarea autentică a Yoga.

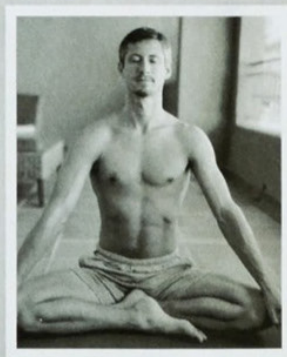
Cameron MacInnes, lider Prana Kriya Yoga / profesor internațional de yoga

„Practic PKY aproape în fiecare zi, mă face să mă simt extraordinar, nivelul energiei se menține foarte crescut pe tot parcursul zilei, mă simt calm, relaxat și conectat cu mine însumi la un nivel foarte profund. Această practică ajută la mărirea capacității pulmonare și mă ajută să pot accepta cele mai neconfortabile situații ale vieții. Văd efecte similare la studenții mei care vin regulat la clase, îi ajută în probleme cum ar fi anxietatea, depresia și frica. Transformarea lor printr-o practică regulată este evidentă, devin mult mai calmi, mai vibrați energetic, mai conștienți de sine. Cu cât înaintez în practică, cu atât îmi doresc să practice mai mult, pentru că încep să realizez că pot găsi pacea și fericirea interioară. Cu multă dedicație, cu practică regulată, practicanții încep să dezvolte



calitățile pe care la început le credeau de neatin.

Îmi amintesc prima sesiune de Prana Kriya Yoga cu Yogi Ashokanana. A fost foarte diferită de celelalte stiluri de yoga pe care le practicaseam până atunci, cum ar fi Vinyasa sau Hatha Yoga. Unele Kriyas chiar au părut puțin ciudate sau inconfortabile la primele sesiuni. Dar cu cât am înaintat în practică, cu atât a început să-mi placă mai mult. Puțin câte puțin am început să observ schimbări pozitive în toate aspectele practicii mele, inclusiv impactul pe care-l avea asupra asanelor și meditației. Cel mai bun sfat pe care pot să-l dau practicanților este să lucreze constant, indiferent dacă li se pare ciudat sau inconfortabil la început. Vor începe să simtă senzații plăcute în corp și schimbări pozitive în viața lor, mai mult calm, mai mult energie și claritate în gândire și eventual această practică îi va conduce pe calea descoperirii de sine.”



KASHTHA PRACHHEDAN KRIYA

Stai în șezut, cu picioarele întinse și depărtate, coloana dreaptă. Menține poziția pe parcursul practicii. Încrucișează-ți degetele de la mâini în față, în poală. Inspiră puternic, activând abdomenul, întinde brațele deasupra capului, privirea spre sprâncene, arcuiește ușor spatele. Activează abdomenul inferior, reține respirația până numeri la patru. Expiră activ, aducând înapoi brațele în jos, cu privirea în vârful nasului. Repetă de zece ori.

