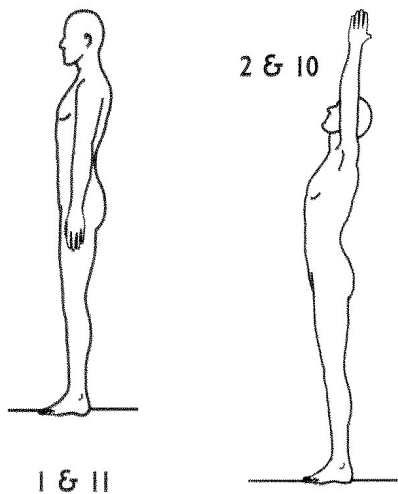
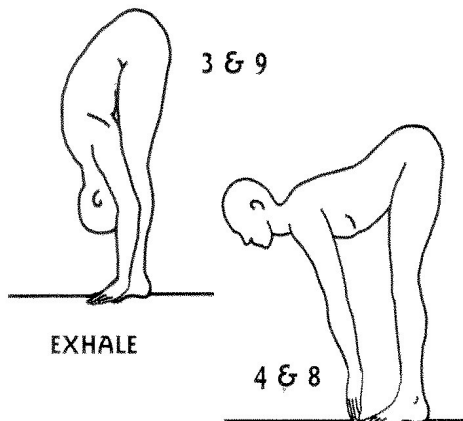


Kundalini Yoga AT Surya Namaskara KY AT kriyas

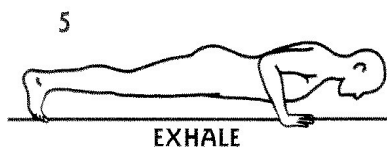


INHALE

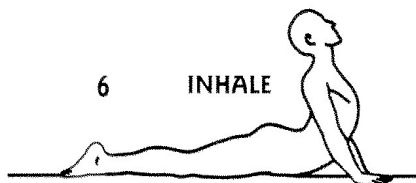


EXHALE

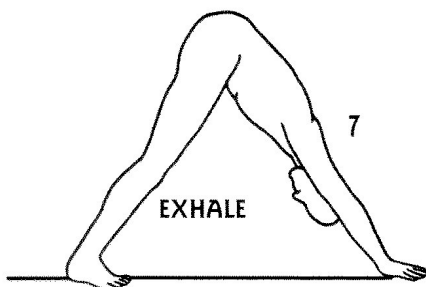
INHALE



EXHALE



INHALE



EXHALE

1) **Sta rechtop (Samasthiti)**, Sta recht op, met de voeten naast elkaar, de tenen en de hielen elkaar aanrakend, het gewicht gelijk verdeeld over de twee voeten. Zoek je balans. De armen hangen naast je met de vingers tegen elkaar.

2) **Uitrekken naar boven.** Adem in en breng je armen boven het hoofd met de handpalmen tegen elkaar. Verleng de rug, til de borst op en ontspan de schouders. Wees er zeker van dat je niet de nekwrvels noch de wrvels van de lage rug samenperst. Kijk naar boven naar de duimen.

3) **Voorover buiging (Uttanasana).** Adem uit en buig voorover. Terwijl je voorover buigt houd je de ruggengraat recht en je verlengt die alsof je voorwaarts reikt met de kruin. Wanneer de ruggengraat niet langer recht gehouden kan worden, ontspan je je hoofd zo dicht tegen de knieën als je kan. Het ideaal is dat de kin tegen de scheenbenen aankomt. Houd de knieën recht en plaats de handen op de grond naast de voeten, met de vingertoppen naast de teentoppen. richt de aandacht op de punt van de neus.

4) Adem in en til het hoofd op, maak de rug recht, terwijl je de handen of vingertoppen op de grond houdt. Richt de aandacht op het derde oog.

5) **Druk omhoog (Chaturanga Dandasana)**, Adem uit en buig de knieën terwijl je zo terugstapt of terug springt, dat de benen recht naar achteren uitgestrekt zijn en je op de handen en de naar voren gebogen tenen balanceert. De ellebogen zijn gebogen en raken de ribbenkast en de handpalmen zijn plat op de vloer onder de schouders met de vingers wijd uitgespreid.

6) **Cobra houding (Bhujangasana).** Adem in vanuit deze positie, strek de armen en buig de rug naar achteren. Strek door de bovenrug zo dat er geen druk staat op de onderrug. Richt het voorhoofd naar de hemel en richt de aandacht op de punt van de neus. De vingers blijven wijd uitgespreid.

7) **Driehoek houding (Mukha Suanasana).** Adem uit en til de heupen zo op dat het lichaam in balans is als een driehoek met de punt naar boven met de voeten en handpalmen plat op de vloer, de ellebogen en knieën recht en de vingers uitgespreid. Richt de aandacht op de navel en blijf in deze positie **vijf ademhalingen.**

8) Adem in en kom terug in positie 4

9) **Voorover buiging (Uttanasana)**.. Adem uit en buig voorover in positie 3.

10) **Uitrekken naar boven.** Adem in en kom terug in positie 2.

11) **Sta rechtop (Samasthiti)**, Adem uit en kom terug in de start positie 1.

COMMENTAAR:

Toen Yogi Bhajan studeerde bij zijn leraar, werd de groet aan de zon gebruikt als een warming-up oefening voor dat er begonnen werd met Kundalini Yoga Kriyas. Dit is een uitstekende warming-up en is ook op zich zelf weldadig. Het verhoogt de hartactiviteit en circulatie, rekt en buigt de ruggengraat, masseert de interne organen, helpt het verteringssysteem, oefent de longen en voorziet het bloed van zuurstof. Stem de adem af op de bewegingen om een ononderbroken ritme te creëren in de doorlopende oefeningen. Start met het beoefenen van drie rondes en breid dit langzamerhand uit tot vijf of zes rondes. Wanneer dit met aandacht beoefend wordt, verbetert het vermogen om alle yogahoudingen goed en vreugdevol uit te voeren.