Kundalini Yoga Varuyas Kriya *KY kriyas* (uit Kundalini Yoga Werkboek)

Ga rechtop staan. Zet de rechtervoet iets naar voren. Strek het linkerbeen ver naar achteren. Het bovenste deel van de tenen van de linkervoet rust op de grond. Strek de armen uit naar voren, evenwijdig aan de grond. Leg de handpalmen tegen elkaar. Hel iets naar voren met de rug vanuit de verticale positie. Richt je blik op de horizon of op het voorhoofdspunt. Adem diep in en begin ritmisch Sat Nam' te chanten. Leg de nadruk op de klank Sat', trek tegelijkertijd het navelpunt in en pas een lichte mula hhanda toe. Ga hier anderhalve minuut mee door. Adem dan in, adem uit en ontspan. Wissel van been en herhaal de oefening nog eens anderhalve minuut.

Opmerkingen:

Deze kriya laat je zweten als je hem goed doet. Je kunt er ook een gloeiend gevoel van in je wangen krijgen. De oefentijd kan langzaam worden opgebouwd tot zeven en een halve minuut voor beide kanten. Van deze kriya wordt gezegd dat hij de werking van de hypofyse stimuleert, overmatige seksuele energie reguleert en een verhoogde weerstand tegen ziekte geeft. Hij is een test voor de kracht van het zenuwstelsel en versterkt het magnetisch veld. Als je later, wanneer je oud bent, niet beverig wilt worden is dit een uitstekende oefening om mee te beginnen als je jong bent. Deze kriya kun je apart oefenen, maar hij is ook goed om te doen na een lange serie oefeningen voor de bloedsomloop en de lenigheid. De kriya helpt om het 'levenssap', de ojas, z6 te transformeren dat het gebruikt kan worden om het zenuwstelsel te onderhouden.