

*Kundalini Yoga om contact te maken met je bron van oneindige energie [KY kriyas](#)*



1. Zit in kleermakerszit. Strek je linker arm naar opzij naar de hemel met de vingers in gyan mudra en de handpalm naar de hemel wijzend. De rechter elleboog is gebogen, de handpalm naar voren, en de hand is ter hoogte van het oor. De rechter duim en de zon vinger (ring vinger) raken elkaar en vormen de surya mudra met de andere vingers naar boven wijzend. Adem diep in en adem volledig uit. Houd de adem uit en trek de navel naar binnen terwijl je mentaal de mantra "Har" zingt elke keer dat je de navel naar binnen trekt. Begin acht keer "Har" te zingen op een vastgehouden uitademing. Wanneer het je gemakkelijk af gaat, bouw het aantal keren dat je navel intrekt met mentaal de mantra "Har" geleidelijk op naar twintig keer voor je weer inademt. 11 Minuten. Eindigen: Pomp snel de navel 108 keer op de ingehouden adem of op de uitgehouden adem. (eigen keus).