Kundalini Yoga om de krijgers spanning te ontspannen KY kriyas

1. Zit in kleermakerszit. Plaats de rechter hand op de grond ongeveer 15 cm van het lichaam (1A). Strek de linkerarm zijwaarts, parallel aan de grond, en buig de elleboog zo dat de handpalm naar het hoofd wijst (1B). Sla eerst 8 keer stevig op de grond met de rechterhand chanting "Har" met elke klap. Begin dan krachtige bewegingen met de linkerhand te maken alsof je tegen de wang slaat, maar stop een paar cm voor contact. Beweeg de linkerhand naar de wang en terug terwijl je "Hari" chant met elke sla beweging. Ga door met het om en om bewegen van de twee handen voor 3 minuten.

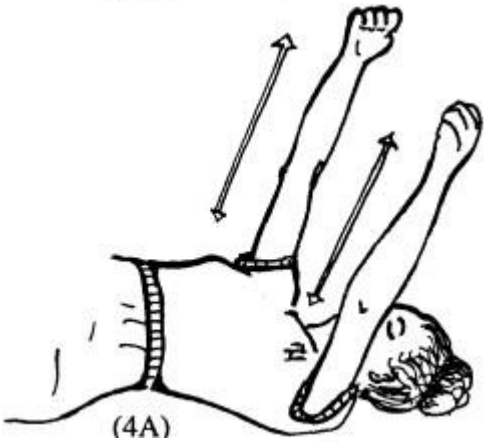
Opmerking: De linker arm positie wordt heel stevig gehouden en de klapbeweging zou zo krachtig gedaan moeten worden dat de wang gekwetst zou worden als de klap zou aankomen. Deze beweging beïnvloed de meridiaan punten welke de hart spier reconstrueert.

2. Blijf in kleermakerszit en herhaal de vorige volgorde van bewegingen met bijde handen tegelijk. Sla eerst 8 keer de grond met beide handen terwijl je "Har" chant (2A),

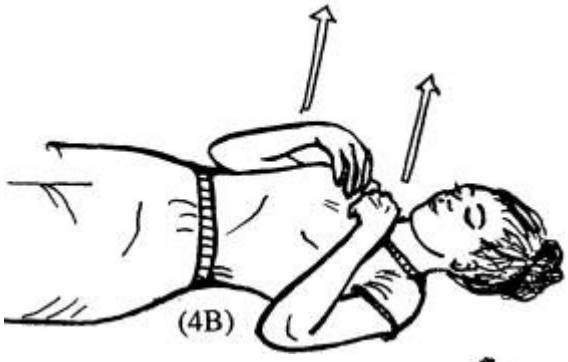
sla daarna met beide handen 8 keer naar de wangen toe terwijl je "Hari" chant (2B). Ga hier 5 minuten mee door.

3. Blijf zitten in kleermakerszit. Maak vuisten van de handen en strek de armen naar achteren 45º met de vloer (3A).

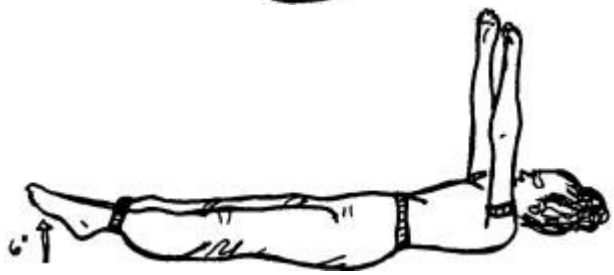
Terwijl je grote spanning in je armen houdt breng je de linker vuist naar de borst, en stop je net voor contact (3B), dan sterk je de arm terug naar de uitgangspositie. Herhaal nu snel de beweging met de rechter arm. Ga door met snelle afwisseling, ongeveer 1 per seconde, voor 4 minuten.



4. Lig op de rug. Maak vuisten van de handen en begin met krachtige stomp bewegingen recht naar boven naar de hemel (4A),



breng de handen daarna omlaag en tik met de vingertoppen de zijkant van het borstbeen (4B). Beweeg krachtig, afwisselend stompen en tikken voor 4 minuten.



5. Blijf op de rug liggen. Til de hielen 15 cm van de grond en stomp naar de hemel zoals in oefening 4A. Ga hier 4 minuten mee door.
Deze oefening versterkt de intuïtive mind.

6. Ontspan op de rug terwijl je luistert naar mooie hartverwarmende muziek om je in een staat van diepe ontspanning te brengen. Ontspan helemaal en ga slapen. (Musical Variation: Dhan Dhan Ram Das Guru by Sangeet Kaur.)

Opmerking:

Om een krijger te worden met grote moed. Doe elke oefening in deze serie regelmatig en met je hele hart, bewegend met grote spanning en kracht zoals in de beoefening van een martial art. Deze poging zal het hart versterken en diepzittende spanning verwijderen. Het is ontworpen om "je de kans te geven te ontspannen en jezelf te zijn". Het bouwt een triomfantelijke persoonlijkheid in je op met "moed in je, wat er ook gebeurt" - Yogi Bhajan