

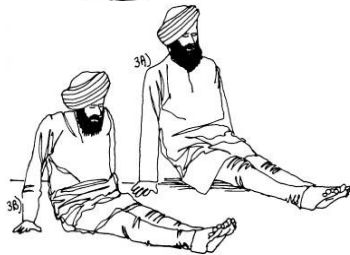
Kundalini Yoga om slaapproblemen te overwinnen [KY kriyas](#) (vertaald uit Sadhana Guidelines)



1. Zit op de hielen met de handpalmen op de dijen. Houd de rug recht en leun 30° naar achteren vanuit de verticale positie. Houd deze houding vol met lange diepe ademhaling voor 1 minuut. Daarna ontspan.



2. Blijf op de hielen zitten, en vouw de armen voor de borst en houd de ellebogen vast. Roteer het bovenlichaam in een cirkel van rechts naar achteren naar links en naar voren. Ga met deze malende beweging 3 minuten door.

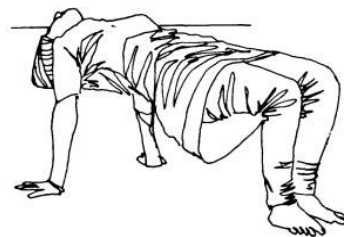


3. Streck onmiddellijk de benen recht naar voren. Plaats de handen op de grond naast de heupen. Met een inademing til je de hielen en het lichaam van de grond. Met een uitademing laat je het lichaam vallen. Doe 20 van deze "lichaam laten vallen" met de adem.

4) Herhaal oefening 2 voor 3 minuten.

5) Herhaal oefening 3 met 15 keer "lichaam laten vallen".

6) Kom in de brug houding: Til de heupen op met gebogen knieën en sta op rechte armen en onderbenen. De handpalmen en de voeten staat op de grond. Laat het hoofd ontspannen naar achteren gaan. Houd deze houding voor 1 minuut aan met normale ademhaling. Ga door in deze houding met 3 minuten vuurademhaling. Adem in, adem helemaal uit, en houd de adem uit terwijl je mul bhand toepast. Ontspan.





7. Herhaal oefening 3 met 10 keer "lichaam laten vallen"

8. Herhaal oefening 6 (brug houding) met 3 minuten vuurademhaling. .

9. Ontspan compleet op de rug voor 2 tot 3 minuten.

10. Kom in de brug houding. Til het rechter been 60° omhoog. Strek de tenen naar voren. Doe een krachtige vuurademhaling voor 1-1 1/2 minuten. Adem dan diep in, adem compleet uit en pas de mul bhand toe. Herhaal de oefening met het linkerbeen omhoog. Ontspan.



11. Zit in de kraai houding. Hurk met de voeten plat op de grond. Met de handpalmen naar de grond, en de armen gestrekt naar voren evenwijdig aan de grond. Adem diep in als je op staat en adem volledig uit als je hurkt. Houd de ruggengraat zo recht mogelijk. Doe 30 keer zo'n hurkzit.



12. Ga op de buik liggen. Plaats de handpalmen op de grond onder de schouders. Buig langzaam naar achteren in de cobra houding. Houd deze houding vol met normale ademhaling voor 1 minuut. Schop dan met een been tegen de billen voor 2 minuten. Elke keer als de hiel de billen raakt, adem een beetje uit. Schop daarna 2 minuten met het andere been tegen de billen. Ontspan.



13. Zit op de hielen in de rots houding. Strek de armen boven het hoofd met de handpalmen plat tegen elkaar. Breng de handpalmen halverwege naar de top van het hoofd toe, met de ellebogen een beetje gebogen. Richt je ogen naar boven en concentreer je aandacht op het centrum van de schedel op de epifyse klier en door de top van het hoofd heen. Ga hier 3 minuten mee door.

COMMENTAAR:

Als slapen een constant probleem voor je is, oefen dan deze kriya regelmatig voor 90 dagen. Het kan gedaan worden voordat je naar bed gaat 's avonds of in de ochtend. We verspillen miljarden dollars aan slaapmiddelen, terwijl een veel veiliger en stabielere benadering bestaat in oefening en meditatie. Jammer genoeg vereisen oefeningen inspanning; een pil behoeft geen inspanning. Als je er voor kiest om je in te spannen om deze kriya te doen, zullen de slaapstoringsen worden verwijderd en het zal je door de dag heen meer helderheid geven.