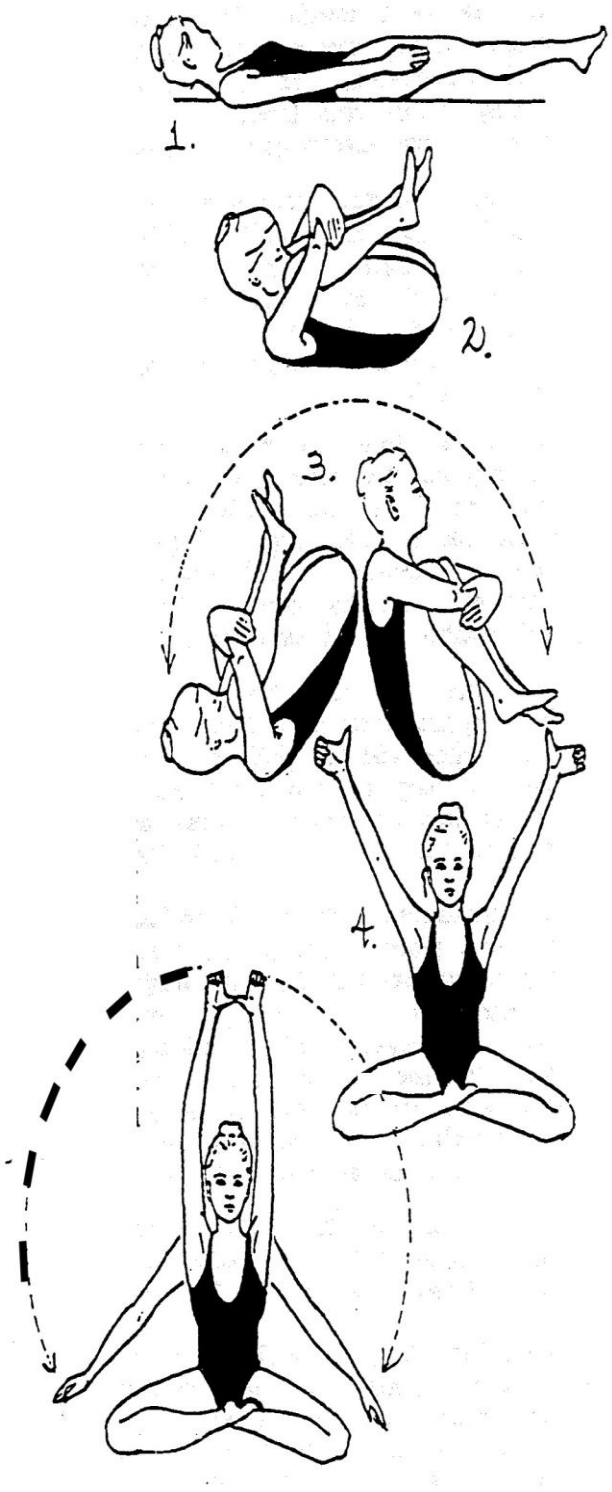
Kundalini Yoga om wakker te worden



1. **Strek Houding**: Lig op je rug, met de armen en benen gestrekt. Til je voeten, hoofd en handen 15 cm van de grond en blijf in deze houding terwijl je de Vuurademhaling doet voor 2 minuten of zo lang als mogelijk is. De ogen zijn gericht op de grote tenen, en de handen wijzen naar de voeten. Als je middel omhoog komt, plaats dan je handen onder de heupen voor ondersteuning. Als je het minder dan 1 minuut vol houdt, rust dan even en herhaal de oefening, waarbij je elke dag de tijd verlengt.

Zet de navel in juiste positie.

2. **Neus naar de knieën**: Buig de knieën naar de borst en sla de armen er omheen, en til je hoofd op, zodat je neus tussen de knieën komt. Blijf in deze houding en doe de Vuurademhaling voor 2 minuten.

Brengt de Prana en Apana samen.

3. **Ruggengraat rol**: In dezelfde houding, ga je van de nek naar je stuit rollen voor 1 minuut.

Verspreidt de pranische energie en ontspant de ruggengraat.

4. **Ego-Vernietiger**: Zit in Kleermakerszit en til je armen 60° omhoog naar de zijkant, Met de vingertoppen op de kussentjes van de vingers en de duimen gestrekt omhoog wijzend. Blijf in deze houding met de Vuurademhaling voor 2 minuten. Adem dan diep in en til de armen HEEL LANGZAAM op totdat de duimen boven je hoofd elkaar raken. Maak de handen dan plat en maak langzaam een boog naar beneden, waarbij je de aura schoon veegt van donker, negativiteit of ziekte, en raak dan de aarde aan om deze energieën los te laten, en zo de aura te reinigen en te energetiseren.

Voel licht om je heen en mediteer op dat licht.

***Opmerking**: Yogi Bhajan beveelt deze kriya aan, elke ochtend tijdens, of zelfs voor dat je opstaat. Deze kriya kan gedaan worden, als je nog in bed ligt.*

(uit Sexuality and Spirituality, vertaald door Wouter Koert)