



1) **De Stoel Houding met vuurademhaling.** Begin vanuit een staande positie. Plaats je voeten op schouderbreedte. Hurk met je dijen parallel aan de grond. Reik naar je tenen, door je handpalmen op je wreef te leggen door je handen tussen je benen door te steken, van binnen naar buiten. Houd je rug recht, til alleen je hoofd op en kijk naar voren. 5 minuten.



2) **Sat Kriya.** Ga op je hielen zitten met je armen gestrekt boven je hoofd met je ellebogen langs je oren. Vlecht je vingers in elkaar behalve de wijsvingers, die recht omhoog wijzen. Begin nadrukkelijk, in een vast ritme van ongeveer 8 keer per 10 seconden, "Sat Nam" te chanten. Chant de "Sat"-klank vanuit de navel en zonnevlecht, en trek de navel helemaal naar binnen en naar boven, richting de ruggengraat. Bij "Nam" ontspan je je buik. Blijf dit krachtig doen. Sluit af door in te ademen en je spieren vanuit je billen helemaal naar boven door je rug, voorbij de schouders, aan te spannen. 5 minuten.



3) **Ga in de Rots Houding op je hielen zitten,** met je handen rustend op je dijen.

- a) Begin **Sitali Pranayama**, adem met korte teugen in door een gekrulde tong tot je longen vol lucht zijn.
- b) Draai je heupen in een cirkel rond. Houd de adem vast en draai de helft van de tijd dat je je adem in houdt naar links, en de andere helft van de tijd naar rechts. 3 keer.





4) **Zit in de Overwinningshouding** met je voeten van de grond in een hoek van 60° en je lichaam ook in een hoek van 60° ten opzichte van de grond (a), adem in. Laat je lichaam en je benen zakken tot een hoek van 45° net als bij een **sit-up** (b), adem uit, en dan terug naar 60°. 5 minuten. Als je dit goed doet is het even krachtig als 8 uur oefeningen doen.



5) **Ga op je rug liggen** en breng je handen naar je navel. Je linkerhand houdt je het dichtst bij je lichaam, je rechterhand iets boven je linker. Er zit ongeveer 5 cm tussen je lichaam en je handen, en tussen je handen onderling. Draai je handen om elkaar heen in de richting van de klok, waarbij je de 5 cm afstand tussen de handen bewaart, en je je handen boven je navel houdt. Lange diepe ademhaling. 3 minuten.



6) **Blijf op je rug liggen** en strek je armen naar boven in een hoek van 90°, recht boven je. Bal je handen tot vuisten, en trek ze dan met kracht naar je borst. Laat los, en herhaal nog 2 keer.



7) **Rust uit op je rug** met je linkerhand op je hart en je rechterhand op je linker. Lange diepe ademhaling—terwijl je *Hum Dum Hari Har Hari Har Hum Dum* fluistert. Dit is de meditatie van de hemelse engelen. God is mijn adem, adem is mijn God. (God is my breath, breath is my God). 5 minuten.





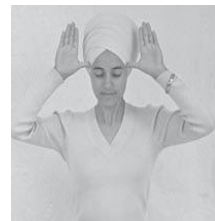
8) **Ga in de Rots Houding zitten**, met je handen in de beergreep. Eén handpalm is vanaf de borst naar buiten gericht met de duim naar beneden. Plaats je andere handpalm naar je borst toe. Leg je vingers op elkaar. Krul de vingers van beide handen zo dat de handen samen één vuist vormen, waarbij de vingers van de ene hand om de vingers van de andere hand gehaakt worden. De armen trekken krachtig, op harthoogte. Beweeg je ellebogen snel op en neer. 11 minuten.



9) **Blijf op je hielen zitten**, leg je handpalmen op je dijen en adem in terwijl je je hoofd naar links draait, en uit terwijl je je hoofd naar rechts draait. 3 minuten.



10) **Ga nu in Kleermakerszit zitten**, breng je handen naar je gezicht en druk met je duimen op je slapen. Houd je vingers ongeveer 5 cm vanaf je gezicht. Rol je ogen omhoog naar je derde oog, waardoor je druk creëert. Chant nu: **Har Wahe Guru, Har Sat Nam**. Door deze mantra zal je geen pijn voelen bij de dood. 5 minuten.



11) **Doe of je op je hielen gaat zitten**, maar laat je heupen tussen je hielen op de grond rusten (**Celibaat Houding**). Ga ontspannen op je rug liggen met je handen langs je lichaam. Doe dit zo lang als je kunt. Er mogen geen lichaamsdelen gevoelloos worden.

12) Ontspan dan op je rug. 11-62 minuten.

**Opmerking:** Deze kriya brengt je chakras in balans samen met de bijbehorende organen. Je moet je navelpunt één keer per dag stimuleren. Als je de vuurademhaling doet, worden je longen gereinigd, en sterker, en zal je de hele dag diep kunnen ademen. Er komt voldoende zuurstof in je bloed, en je zal je een hele tijd jong en gezond voelen. Het beste is, om dit dagelijks 5-15 minuten te doen, dan blijft je bloed gezuiverd. Het is een heel direct bloedzuiveringssysteem.

