

Kundalini Yoga voor de ogen set 1 KY kriyas

1. Staar naar je neus, zonder met de ogen te knipperen, voor 2 minuten.

2. Staar naar een object met maar één oog voor 2 minuten. Herhaal met het andere oog, ook 2 minuten.

3. Adem in en roll de ogen in de richting van de klok. Adem uit en rol de ogen de tegengestelde kant uit. Herhaal dit 10 keer.

4. Beweeg de ogen snel, met aandacht van het ene object naar het andere object, waarbij je wisselt van objecten dichtbij met objecten veraf en vice versa. Doe dit 5 minuten.

5. Adem in en kijk naar de uiterste linker boven hoek. Adem uit en kijk naar de uiterste rechter beneden hoek. Herhaal dit 10 keer.

6. Steek je tong uit zo ver als je kunt, terwijl je de ogen rolt voor 2 minuten. *Dit is ook goed in de Cobra Houding.*

7. Zit in de Rots Houding of in Kleermakerszit, leun 60 graden naar achteren en staar naar een punt op het plafond, zonder met de ogen te knipperen. Laat toe, dat de ogen waterig worden en ga hier mee door voor 2-3 minuten.

8. Maak een "U" met de duimen en de wijsvingers, en plaats ze rond de ogen, waarbij ze in de kijkrichting wijzen en doe de Vuurademhaling voor 2-3 minuten. *Concentreert het electromagnetische veld rond de ogen.*

9. De rek van de levenszenuw met twee benen: Sterk de benen languit voor je. Buig naar voren en pak de tenen. Rol de ogen naar achteren totdat ze pijn doen en blijf in deze houding met lange diepe ademhaling voor 5 minuten.

