



www.kriteachings.org

*"Kundalini Yoga is... a practice of experience of a person's own excellence
which is dormant and which is awakened." - Yogi Bhasin 7/26/06*

1. Ga plat op je rug liggen met je voeten en benen bij elkaar, en kruis je polsen over je borst als een mummie. Ontspan je gedurende 1 minuut helemaal. Blijf in dezelfde positie, blijf ontspannen, en buig en strek beide voeten tegelijk. Stem je ademhaling en beweging op elkaar af. Haal zwaar en luid adem. (Als je voeten en ademhaling niet samengaan, zijn je slapen uit positie). 4-1/2 minuten. Als je druk op je slapen voelt bij het doen van deze oefening, doe hem dan wat langzamer.



2. Blijf in dezelfde mummie-positie, en til afwisselend je linker- en rechterbeen op in een hoek van 90 graden. Houd je benen recht met je tenen gestrekt. Adem in als je je been optilt, en uit als je je been laat zakken met een luide, krachtige ademhaling. Til je benen met kracht op, laat ze rustig weer zakken. Je voeten moeten weer zachtjes de vloer raken. 3 minuten.



3. Blijf in dezelfde mummie-positie, en til je beide benen op in een hoek van 90 graden en laat ze tegelijkertijd weer zakken. Adem in als je je benen optilt, en uit als je ze laat zakken. Beweeg snel gedurende 1 minuut. Ga door met nog 52 beenheffingen.



4. Blijf op je rug liggen, en duw je handpalmen stevig tegen je oren en slapen. Je ellebogen wijzen naar boven. Begin je bekken en je ribbenkast heen en weer te bewegen als een spartelende vis. Maak deze diagonale beweging zo zwaar dat je hem in je slapen kunt voelen. Beweeg je bekken, je ribbenkast en je ruggengraat. De hele romp beweegt. Als je zwaar en snel beweegt, zal de onevenwichtigheid van het klimmen der jaren verdwijnen. 3-1/2 minuten.



Als je de vis niet kunt nadoen, hoe kun je God dan nadoen? Probeer het. Als je eenmaal de juiste beweging te pakken hebt, kun je ermee doorgaan.

5. Ga op je hielen zitten, houd je ruggengraat recht, steek je tong uit je mond en begin hijgend de Hond Ademhaling te doen door je mond, en voel de lucht langs de achterwand van je keel gaan. 1 minuut. Dit zal je de energie geven om de oefening te doen.





6. Ga op je hielen zitten, je armen naar voren gestrekt met de handpalmen naar elkaar toe. Til de armen afwisselend in een hoek van 45 graden op richting het midden. Met je linkerarm beweeg je diagonaal naar rechts en terug. Met je rechterarm beweeg je vervolgens naar links en terug. Je tekent een grote "X" in de lucht voor je lichaam. De beweging is snel en krachtig. Het lichaam zal subtiel bewegen als de armen bewegen. Snijd de hemelen door. Je zult de beweging in je slapen voelen en in je tenen als je dit werkelijk krachtig doet. 2-1/2 minuten.



7. Blijf op je hielen zitten met je armen langs je lichaam en de handpalmen naar voren. Breng je handen naar je schouders alsof je er water overheen giet. Houd alle vijf de vingertoppen bij elkaar als ze je schouders raken. Herhaal de beweging gedurende 1-1/2 minuut. Deze oefening zorgt ervoor dat je de hele dag goed voelt.



8. Blijf op je hielen zitten met je handen op je dijen, en buig je hele lichaam. Buig het goed, je onderrug, middenrug, bovenrug en nek. 1-1/2 minuut.



9. Ga als een Yogi zitten en chant op monotone wijze: HARI HAR, HARI HAR, HARI HAR, HARI waarbij je het puntje van je tong gebruikt. Eén keer de mantra reciteren duurt ongeveer 3 seconden. Blijf hier 9-1/2 minuten mee doorgaan. (Tijdens lessen sloeg Yogi Bhajan bij de meditatie op de gong.)

Beëindigen: Adem in, houd je adem 45 seconden vast, en adem uit. Herhaal dit nog twee keer, en houd je adem zo lang vast als prettig is.

Opmerking: *We stemmen de twee gebieden op elkaar af, die we de slapen noemen. Deze gebieden zijn belangrijker dan we denken. In de oude wijsheid staan ze bekend als de hoofdcentra van de zone van onderlinge verbondenheid en de zone van onderlinge communicatie.*

