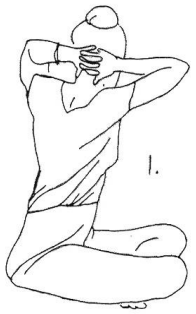
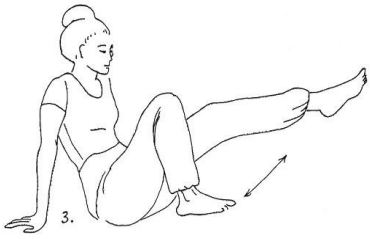
Kundalini Yoga voor het lymfe systeem *KY kriyas*



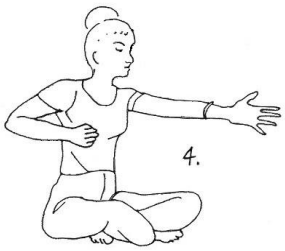
1) Zit in kleermakerszit. Verstrengel de vingers in de venus mudra en plaats deze achter het hoofd, waar de nek overgaat in de schedel. Spreid de ellebogen uit naar de zijkant, parallel met de vloer. Begin met een sterke draai naar links en dan naar rechts enz. (1 seconde naar elke kant). Adem in naar de zijkant en adem uit naar de voorkant. Draai zo ver mogelijk naar elke kant. Ga hier 9 minuten mee door.

Deze oefening verwijdert de spanning van de schouders en ontspant de borstspieren. Als de borstspieren niet ontspannen zijn, dan zullen de maagspieren overbelast worden, hetgeen resulteert in vet rond de buik. Als de spieren van de schouder gestrekt worden, wordt de bloedtoevoer naar de hersenen beter geregeld.

2) Zit in kleermakerszit, pak de buitenkant van de knieën vast. Houd de rug recht en begin met de kracht van de handen de knieën naar elkaar toe te trekken en weer naar beneden te duwen (een cyclus duurt minder dan 1 seconde). Ga hier 6 minuten mee door.
Deze oefening geeft een geweldige druk op het borst en buik gebied. Hij werkt ook op het afbreken van vet rond de buik en verbetert de stand van de enkels en de knieën.



3) Strek beide voeten recht naar voren. Leun achterover op gestrekte armen en wijs met de vingers naar achteren. Buig de knieën en begin snel en krachtig met je voeten in de lucht te trappen. Houd de enkels en voeten ontspannen en concentreer je op het bewegen vanuit onder de knieën. Ga hier 3 minuten mee door.
Deze oefening werkt op de onderrug.

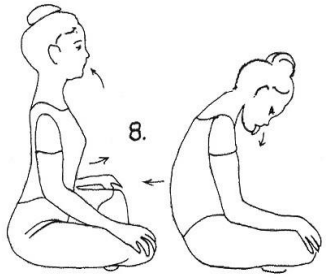


4) Zit in kleermakerszit, meteen rechte rug. Steek de armen een voor een naar voren een beetje naar de zijkant toe, parallel met de vloer en met de handpalmen naar boven wijzend. Maak dan om beurten een vuist van de hand en trek deze krachtig terug naar de schouder. Zo krachtig dat het je lichaam doet schudden en doe het snel. Ga hier 1-2 minuten mee door.
Deze oefening werkt op het openen van de aderen.

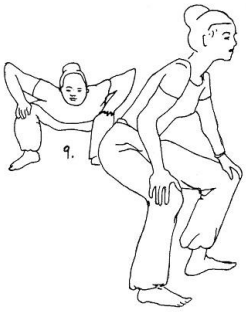
5) Zit in kleermakerszit. Plaats de vlakke kant van je vuist op de vloer naast je heupen. Terwijl je de rug recht houdt en de hielen op de grond blijven, til je het lichaam op en laat je het weer neer (1-2 maal per seconde). Ga hier 4 minuten mee door..
Deze oefening versterkt de schouder spieren zo dat het buik gebied kan ontspannen. Het geeft de schouders zo'n oefening die ze gewoonlijk niet krijgen.

6) Blijf zitten in kleermakerszit. Plaats de handen op de knieën. Begin heen en weer naar links en naar rechts te buigen vanuit het middel. Buig zo ver mogelijk naar de zijkant en voeg iedere buiging een beetje afstand toe (een complete cyclus duurt 2-3 seconden). Doe deze oefening 5-6 minuten.
Deze oefening helpt het verteringsproces.

7) Zit in kleermakerszit met een rechte rug en plaats de handen op de knieën. Buig je hoofd naar voren, naar achteren, naar links en naar rechts, en kom naar iedere buiging terug in het centrum. Chant stil van binnen *Sa*, als je naar voren buigt, *Ta* naar achteren, *Na* naar links en *Ma* naar rechts. Ga ritmisch met de beweging en de mantra 2-3 minuten door.
Deze oefening versterkt de nek.



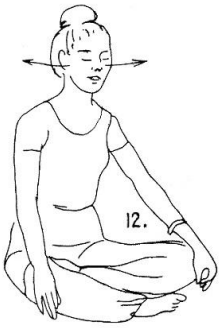
8) Leeuw lik: Zit in kleermakerszit. Leg de handen op de knieën en begin je rug naar voren (hol) en naar achteren (bol) te buigen. Als de rug bol is, trek de kin in naar de borst, steek de tong uit en maak het geluid "Hunh" (A). Adem in door de neus als de rug hol is en trek de tong weer naar binnen (B). Ga hier ritmisch 3 minuten mee door. (Een complete cyclus duurt ongeveer 1 seconde).
Deze oefening werkt op het openen van de longen.



9) Sta op. Plaats de voeten de wijdte van de schouders uit elkaar, met de tenen een beetje naar buiten gericht. Plaats de handen op de knieën en begin met door de knieën te zakken (A) en weer halverwege omhoog te komen (B) terwijl de voeten op de grond blijven. De knieën doen dienst als steunpunt, om de hoek tussen de rug en de dijen hetzelfde te houden tijdens de oefening. Ga hier ritmisch mee door tot een maximum van 8 minuten en rust als dat nodig is. (Een cyclus duurt minder dan 1 seconde).
Deze oefening werkt direct op de knieën. Als de knieën hun elasticiteit verliezen, kan dit effect hebben op de opstelling van het gehele lichaam, wat een verminderde bloedcirculatie kan veroorzaken in de borst en de kans op tumoren kan vergroten.

10) Ga zitten. Met de benen gestrekt naar voren, een rechte rug en de handen rustend in de schoot of op de bovenbenen. Beweeg de beide voeten met de tenen naar voren en naar achteren. (Een complete cyclus duurt 1-2 seconden). Ga hier 1 minuut mee door.
Deze oefening versterkt de spieren in het onderbeen.

11) Zit in kleermakerszit. Plaats de handen op de knieën en begin vanuit het middel te draaien met grote cirkels, rechtsom draaiend van boven gezien. (Een complete rotatie duurt 1-2 seconden. Ga hier 3-4 minuten mee door.
Deze oefening werkt positief op het verteringssysteem



12) Blijf in kleermakerszit zitten met de handen op de knieën. Begin het hoofd snel van links naar rechts te schudden in korte scherpe bewegingen. Sta toe dat de spieren van de mond en het gezicht ontspannen. Ga hier 3 minuten mee door.
Als je losser wordt en schudt, zal de hypofyse, de slapen en alles in de hersenpan mee schudden. Dit bevordert de bloedtoevoer in de haarbuisjes en versterkt alle spieren van de wangen en de kaak.

13) Zit in kleermakerszit. Strek de armen voor je uit voor de borst met de ellebogen een beetje gebogen. De handpalmen zijn naar elkaar toe gericht en de vingers gespreid. Schud snel de handen van en naar het lichaam met lossen polsen. De beweging moet precies zijn alsof je hout aan het hakken bent met je handen. Beweeg zo snel dat je voelt dat je handen de lucht splijten en je voelt ook je handen los van het lichaam. Ga hier 2-3 minuten mee door.
Dit is een uitstekende oefening voor de heupzenuw. Hij stimuleert de circulatie en verwijdert vergiften.

14) Zit in kleermakerszit. Plaats de handen in de schoot. Begin met het chanten van Har, Har, Har, Har, Har, Har. Hari continu met de puntje van de tong (een volledige cyclus duurt 2-3 seconden). Trek de navel in elke keer als het puntje van de tong het gehemelte raakt. Ga 3-4 minuten door met zingen.

Dit is een meditatie voor het decennia 1980 en voor uithoudingsvermogen..

15) Zit in kleermakerszit. Strek de armen boven je hoofd. Verstrengen de vingers in elkaar als de venus mudra en draai de handen met de palmen naar boven. Leun nar achteren en begin je uit te rekken naar de zijkanten als een kat. Ga hier 1 minuut mee door.

Deze oefening brengt de meridianen in de ribben kast en daarboven in balans.

16) Zit in kleermakerszit. Begin met het chanten van: *God and Me, Me and God, Are One*. Ga hier 3 minuten mee door.

Chant dan:
I Am Thee, Thou Is Me, Me Is Thou. Ga hier 2-3 minuten mee door.

Eindig met het chanten van: *All Things Come From God and All Things Go To God,* en ga hier 2 minuten mee door.