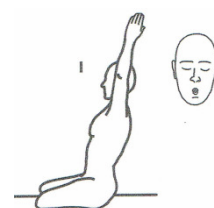


## Vorbereidingsoefeningen voor de longen, het magnetisch veld en diepe meditatie

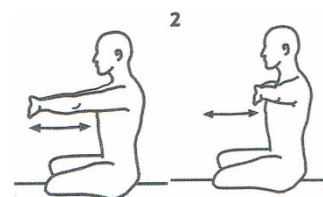
Uit: KRI Manual Level 1

Voor dat je met de kriya begint chant je drie keer de Adi Mantra: Ong Namō Guru Dev Namō, dit betekend: Oneindige creativiteit, Ik roep dat aan, ik groet Transformerende wijsheid, Subtiële energie, Ik roep dat aan, ik groet. Maak altijd je lichaam warm door enkele warming-up oefeningen te doen en dan kun je beginnen met de serie.

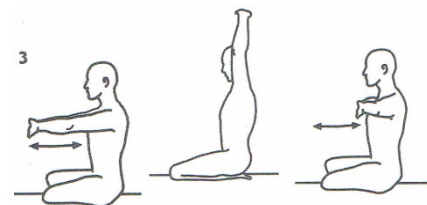
1. Fluit ademhaling. Zit in gemakkelijke houding. Streck de armen recht boven het hoofd met de handpalmen tegen elkaar. Duw de rug omhoog en til het zo ver mogelijk naar achteren zodat je nog mooi in balans bent. Adem bewust door een O-mond in een lange fluittoon op een in- en uitademing. Ga hier voor 5 minuten mee door. Relax voor 30 seconden.



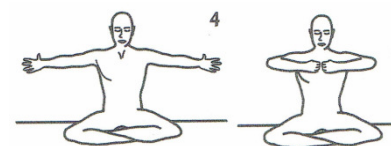
2. Blijf zitten in gemakkelijke zit. Adem in en breng de armen naar voren, parallel aan elkaar en de grond. De vingers zijn in elkaar zodat de handpalmen naar voren wijzen, de duimentoppen raken elkaar. Adem uit en buig de ellebogen en breng de achterkant van de handpalmen naar je borstkas op de hoogte van het hartcentrum. Wissel deze twee bewegingen snel af met een sterke ademhaling gedurende 2 – 3 minuten. Adem in en houd de adem vast terwijl je de armen iets naar voren hebt uitgestrekt. Ontspan de adem en blijf in deze houding en beging met de volgende oefening.



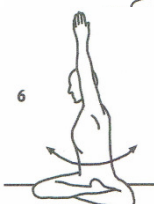
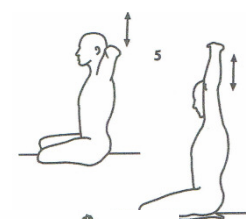
3. Arm pomp. Met de armen gestrekt voor je uit, adem in en houdt de adem vast en breng nu de armen boven je hoofd en terug parallel aan de grond. Adem uit en breng de handen weer dicht bij het hartcentrum. Adem weer snel in, in de begin positie. Ga hier in een gelijk ritme voor 2 – 3 minuten mee door. Adem dan in met de armen gestrekt en houdt de adem even vast voor 10 – 15 seconden. Ontspan.



4. Zonder te rusten, strek je de armen parallel aan de grond in een hoek van 60° van elkaar. De handpalmen zijn naar elkaar gericht en de ellebogen zijn gestrekt. Adem in met een diepe complete yogic ademhaling. Op de in ademhaling maak je rustig vuisten. Houd de adem vast. Creëer grote spanning in alle arm- en handspieren. Duw net of je iets van 1000 pond zwaar object trekt. Wanneer je uiteindelijk de borstkas raakt, ontspan je de adem met een explosieve uitademing. Herhaal deze cyclus gedurende 3 minuten. Houdt een emotioneel, kwaad en vastberaden gezicht gedurende de oefening.



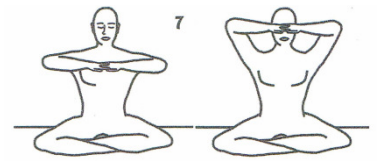
5. Zit in gemakkelijke zit, met de rug gestrekt. Vouw de vingers in elkaar en plaats de handen, handpalmen naar boven gekeerd, iets achter je nek. Adem in als je de armen boven je hoofd uitstrekt. Houd de vingers in elkaar gevouwen, de duimtoppen raken elkaar. Adem uit en kom weer in de eerste positie. Wissel deze beweging snel af, op en neer, met een sterke gelijke ademhaling. Ga hier 2 – 3 minuten mee door.



6. Torso twist. Strek je armen meteen boven je hoofd met de handpalmen tegen elkaar. Omhels de oren. Kruis de duimen over elkaar om handen aan elkaar vast

te maken. Adem in als je met je torso en hoofd naar links draait. Adem uit als je naar rechts draait. Wissel de kanten af in een constante snelle beweging voor 2 – 3 minuten. Adem in het midden in en pas de mulbandh toe.

7. Vouw de vingers in elkaar en plaats de handen, handpalmen naar beneden, voor het hartcentrum. Adem in als je de handpalmen en bovenarmen optilt tot de hoogte van het derde oogpunt. Adem uit en ga terug naar de uitgangspositie. Creëer een snelle pompende beweging, en een sterke constante ademhaling. Ga hier 2 – 3 minuten mee door. Adem in en houd dit 10 – 15 seconden vast.



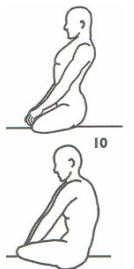
8. Spinal twist. Plaats je handen op de schouders met de vingers voor en de duimen achter. Breng de ellebogen op schouderhoogte. Adem in als je naar links draait. Adem uit als je naar rechts draait. Creëer een constante krachtige beweging. Op de longen compleet. Beweeg met gratie alsof je rond een perfect gebalanceerde en wrijvingloze wervelkolom draait. Ga hier 2- 3 minuten mee door. Adem diep in het midden, pas mulbandh toe en houd het voor 10 – 15 seconden vast.



9. Schouders omhoog halen. Je zit nog steeds gemakkelijke zit. Je houdt je rug recht en stil. Adem in als je beide schouders omhoog brengt richting je oren. Dit is een natuurlijke beweging. Doet dit zonder stress of belemmering. Adem uit als je beide schouders naar beneden laat zakken. Creëer een snelle en gelijkmatige beweging. Ga hier 2 – 3 minuten mee door.



10. Spinal flex. Je zit nog steeds in gemakkelijke zit. Pak je scheenbenen vast met beide handen. Adem in en beweeg de rug naar voren en adem uit als je naar achteren gaat met de rug en rol naar achteren over je zitknobbels. Houdt het hoofd op dezelfde hoogte en de armen zijn zo goed als recht en ontspannen. Ga hier voor 2 – 3 minuten mee door.



11. Mediteer. Rol je ogen zo ver mogelijk naar boven. Concentreer je op het topje van je hoofd. Mediteer voor 15 minuten.



#### Opmerking:

Deze serie begint met het reinigen van het bloed en vergroot de longcapaciteit. Hierdoor wordt de bloedsomloop gestimuleerd. De schildklier en bijschildklier afscheiding worden toegevoegd aan de toegenomen bloedsomloop en de bovenste gedeelte van het magnetisch veld van het lichaam wordt vergroot. Dit is een uitstekende voorbereiding voor beginners die diep mediteren moeten leren.

#### Einde:

Na de volledige ontspanning kun je een meditatie gaan doen of afsluiten. Je eindigt dan met drie keer lange Sat Nam's te chanten, wat "ware identiteit" betekend. Je ademt in en op de uitademing chant je Sat Nam. De klank Sat klink langer dan de Nam. Sa-a-a-a-a-t Nam (8:1).