

Kundalini Yoga voor weerstand tegen ziekte en hart helper KY kriyas (vertaald uit Sadhana Guidelines)

1. Zit in kleermakerszit. Vouw de handen en druk de duimtoppen tegen elkaar. Leg deze hand lock met de handpalm omhoog in de schoot. Pas de mul bhand toe door de anus op te trekken en het geslachtsorgaan op te trekken en het navelpunt in te trekken. Chant "**God and me, me and God are one**". Met iedere cyclus van de mantra trek je de locks een beetje strakker. Ga hier 3 minuten mee door.



2) Zit in kleermakerszit met de handen in gyan mudra rustend op de knieën. Adem diep in, adem langzaam en volledig uit zonder de ribbenkast te laten zakken. Houd de adem uit en pomp de maag naar binnen en naar buiten. Als je niet meer kunt pompen, adem dan weer in en ga met deze cyclus 3 minuten door.



3) Zit in kleermakerszit. Breng de linkerarm van onderuit op de rug, buig de elleboog en strek de hand naar de rechterschouder. De handpalm naar buiten gericht. Adem diep in, adem volledig uit. Houd de adem uit zo lang als je kunt en pas de mul bhand toe. Adem dan weer in en herhaal de cyclus. Ga hier 3 tot 5 minuten mee door.

4) Zit in een gemakkelijke meditatiehouding. Mediteer op de regelmatige energetische stroom van de adem. Voel je uitstraling en licht.

OPMERKING:

De eerste oefening verbetert je gezondheid door het intensiveren van de eerste chakra en de uitscheiding. Het bevordert kalmte en weerstand tegen ziekte. De derde chakra, volharding en zenuw strekte worden gestimuleerd door oefening 2. Oefening 3 versterkt het hart en doet de circulatie boven het middenrif toenemen. Drie herhalingen van deze kriya geeft een zeer effectieve oefening.