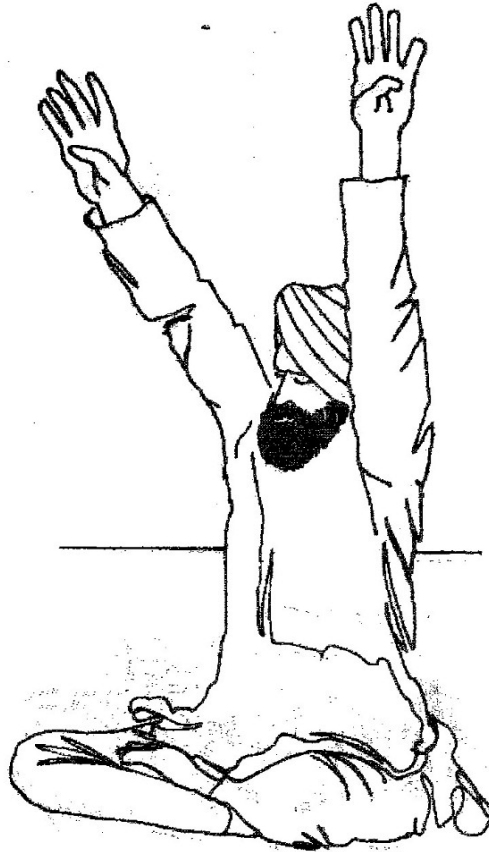


## *KY meditatie voor de onderste driehoek*



### *Wat deze kriya voor je zal doen.*

Deze kriya verlicht problemen in het onderste gedeelte van de ruggengraat. De meditatie heeft ook een helende invloed op de nieren en de bijnieren. Derhalve helpt zij de energie te herstellen, die verloren is gegaan door langdurige stress. Deze kriya is ook goed voor het hart. Ofschoon er geen speciale manier van ademen is aangegeven, zal de adem vanzelf langer en dieper worden gedurende de meditatie. Het is belangrijk de armen zo stil mogelijk te houden om volledig profijt te hebben van deze meditatie.

### *Hoe je deze kriya moet doen.*

Zit rechtop in gemakkelijke meditatie houding. Maak de rug lang en recht. Strek de rechterarm vertikaal naast het oor. Strek de linkerarm naar voren 60° van de grond met de palm naar beneden wijzend. Beide handen hebben de vingers gestrekt en de duim op het kussentje onder de pink. Houd de ogen een beetje open. Kijk naar beneden naar de bovenlip. Zorg dat de ellebogen recht zijn. Strek de armen goed omhoog vanuit de schouders. Doe deze meditatie 11 minuten.

*vertaald uit Sadhana Guidelines*

*Kundalini Yoga Meditaties*