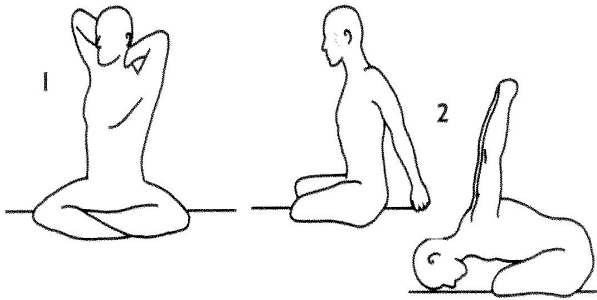
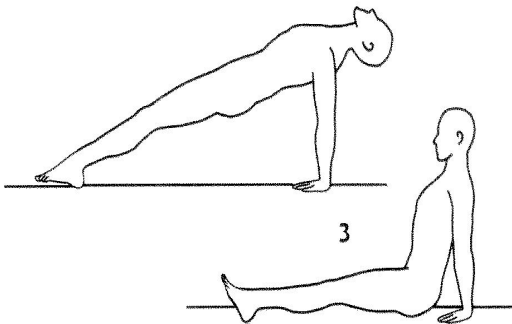


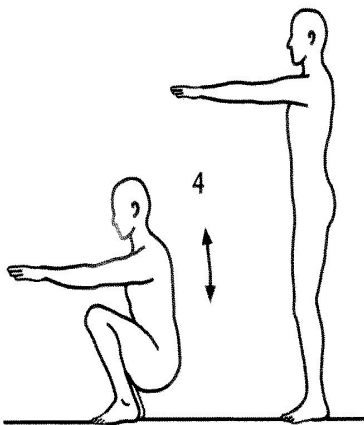
1) **Ruggengraat Draai Variatie.** Zit in kleermakerszit en vouw de handen achter de nek bij de haarlijn. Houd de bovenarmen parallel met de vloer, adem in en draai naar links, adem uit en draai naar rechts. Ga hier mee door op een gemiddelde snelheid voor **3 minuten**.



2) **Yoga Mudra.** Zit in kleermakerszit met de handen gevouwen achter de onderkant van de rug. Begin de Vuurademhaling met afwisselend deze houding en Yoga Mudra voor **2 minuten**. Beweeg in een standvastige snelheid gecoördineerd met de adem.

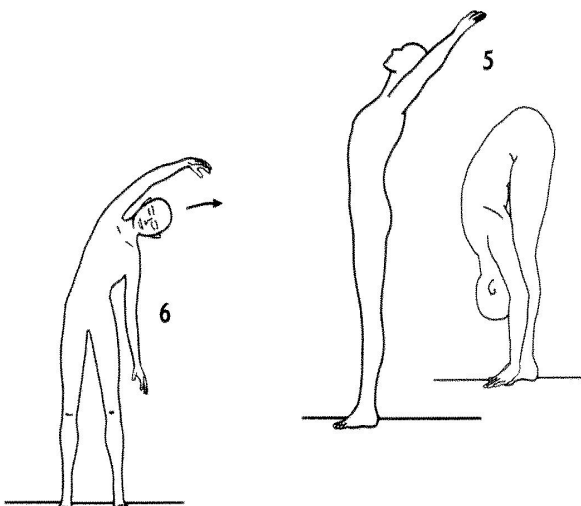


3) Kom in **Rug Platform Houding** met het hoofd naar achteren vallend. Breng je billen naar de grond met het hoofd recht op de ruggengraat. Creëer een vast ritme van afwisseling tussen deze twee houdingen samen met de Vuurademhaling voor **1 tot 1,5 minuten**.



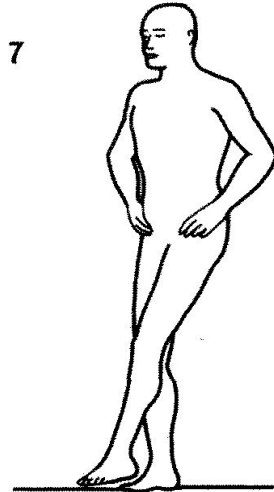
*Deze oefening vergroot de kracht en flexibiliteit van het bekken gebied en ontspant het bekken als hij geblokkeerd is.*

4) Hurk in de **Kraai Houding** en strek de handen naar voren parallel aan de grond met de handpalmen naar beneden. Adem en sta op, adem uit en ga in hurk. Herhaal deze cyclus **26 keer**.



5) **Buiging naar Voren.** Sta recht op met de benen uit elkaar op schouderbreedte. Strek de armen naar boven met de handpalmen naar voren wijzend. Adem in en buig zo ver mogelijk naar achteren. Adem uit en buig naar voren om de grond aan te raken. Herhaal deze cyclus **26 keer**.

6) **Buiging opzij.** Sta recht op en strek de armen uit boven het hoofd. Adem in en buig naar links, adem dan uit en buig naar rechts. Herhaal deze cyclus **26 keer**. Ontspan dan de armen.



7) **Ritmisch Schoppen.** Blijf staan. Plaats de handen in de zij en schop afwisselend naar voren met een recht been. Met elke schop, chant **HAR** met de tong geplaatst verticaal omhoog naar het midden van het gehemelte. Schop met de snelheid van 1 maal per seconde voor **3 minuten**.

*De Tantric Har tape werkt goed met deze oefening.*

8) **Meditatie voor de Tiende Poort: Om je Onbegrenstheid te Ervaren..** Zit in kleermakerszit met een rechte rug en de kin een beetje omlaag getrokken. Plaats de handen in de schoot, met de handpalmen omhoog en de rechter hand rustend in de linker, met de duimtoppen tegen elkaar. Richt de ogen naar boven, de aandacht sturend naar het top centrum van het hoofd, de Tiende Poort (Kroon Chakra). Zeg mentaal de mantra **HAR HAR** als je het Navel Punt intrekt. Dan, terwijl je de navel in houdt, druk je de punt van de tong tegen het midden van het gehemelte en zeg je mentaal het woord **MUKANDE**. Concentreer je diep en dompel je zelf onder in deze meditatie om de uitstraling van de Sahasrara te ervaren. Ervaar je grenzeloosheid. Voel jezelf uitbreiden voorbij tijd, voorbij ruimte, in een gebied van totale vrede en blijdschap. Ga hier mee door voor **11-31 minuten**.

*Singh Kaur's Har Har Mukanday van de Crimson Series werkt goed met deze meditatie.*



#### COMMENTAAR:

*Om het subtiele gebied van ether te bereiken, waar we van nature grenzeloos zijn, moeten we eerst een ferme fundering op aarde zetten. De beoefening van deze kriya— die primair op het bekken gebied werkt—is een middel om die fundering op aarde te zetten. Dan slingert de meditatie je in het gebied van de Oneindigheid. Fysiologisch fungeert het bekken als een fundering, het punt van balans voor de romp en de lagere fundering op aarde. Het vrouwelijke bekken is bijzonder delicaat, omdat de botten niet aan elkaar zitten en ze daarom gemakkelijk uit lijn zijn. Het chronisch uit lijn zijn, spanning en inflexibiliteit zullen op den duur hun effect hebben op het fysieke en emotionele welzijn door ischias en onregelmatige menstruatie en bij mannen, bijvoorbeeld impotentie.*