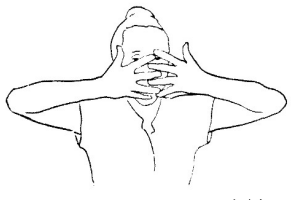
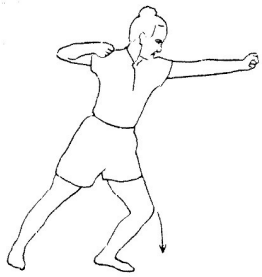
Kundalini Yoga om de aura in balans te brengen *<u>KY kriyas</u>*

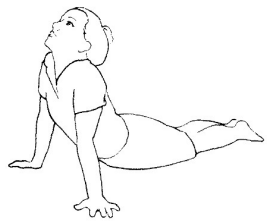


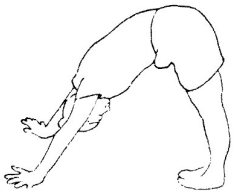
1. Zit in kleermakerszit. Buig je ellebogen naar opzij op schouderhoogte en kruis je handen een beetje voor je open ogen. Spreid je vingers weid uiteen als bij een waaier. (A). Beweeg daarna je bovenarmen zo dat de handen naar op zij gaan en weer terug. De bovenarmen blijven parallel met de vloer. (B) Ga met deze beweging snel en krachtig door voor 3 minuten.

Deze oefening werkt gunstig op de ogen.



2. Ga staan in de boogschutters houding, met het rechter been zo gebogen dat de knie boven de tenen is. Het linker been is gestrekt naar achteren met de voet plat op de grond en maakt een hoek van 45 graden net de voorste voet. Steek de rechterarm recht naar voren, parallel met de vloer en maak een vuist als of je een boog vast houdt. Trek de linker arm terug, alsof je de boog spant, tot achter de schouder. Kijk naar voren met de ogen gericht op de horizon boven de vuist (A). Begin vanuit deze houding het rechterbeen te buigen zodat het lichaam naar beneden valt (B), en daarna weer terug omhoog komt. Ga met deze beweging krachtig door voor 2 minuten. Verander van kant en doe het nog eens twee minuten. Ga terug naar de eerste houding en doe het nog eens 30 seconden.





3. Kom in de Cobra Houding. Ga liggen op de buik met de handpalmen plat op de vloer onder de schouders en de hielen tegen elkaar aan met de voetzolen naar boven gericht. Buig de ruggengraat vanaf de nek tot de stuit achterwaarts totdat de armen recht zijn met de ellebogen geblokkeerd (A). Til vanuit deze houding de billen de lucht in tot in de Driehoek Houding waarbij je jezelf ondersteunt op je handpalmen en je voetzolen, en met je lichaam rechte lijnen vormt, van de hielen tot de billen en van de billen tot de polsen (B). Kom daarna terug in positie A en wissel deze bewegingen af met een snelheid van 2 seconden per houding en doe dit 5 minuten.

4. Zit in kleermakerszit met een rechte rug en speel het tapeje van de Wahe Guru Jeeo meditatie. Als je de woorden Wahe Guru hoort of Wahe Jeeo, trek je de Muhl Bhand aan, waarbij je de spieren van de anus, de sexorganen en het navelpunt aan trekt voor de lengte van het gezongene, en ontspan en mediteer op de woorden er tussen in. Als je Toohee hoort, neem je een krachtige vuurademhaling, een gelijke inademing en uitademing vanuit de buik, gelijk aan de lengte van het woord, daarna ontspan je en mediteer je er tussen in. Ga hier mee door voor ten minste een meditatiecyclus (ongeveer 14 minuten).

Deze meditatie brengt de energie van het derde chakra in de aura en keert weer terug naar de derde chakra, waarbij elke chakra meer energie krijgt. Als je deze meditatie de volle lengte van de tape beoefent 90 dagen lang, dan zal je de meditatie geperfectioneerd hebben.