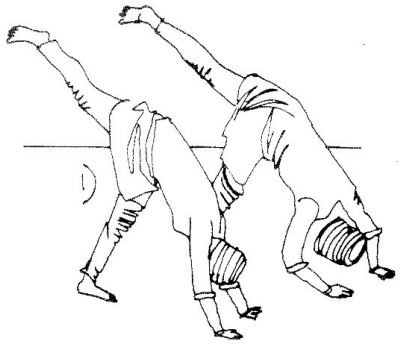
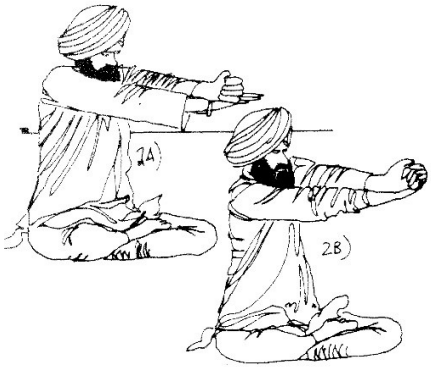
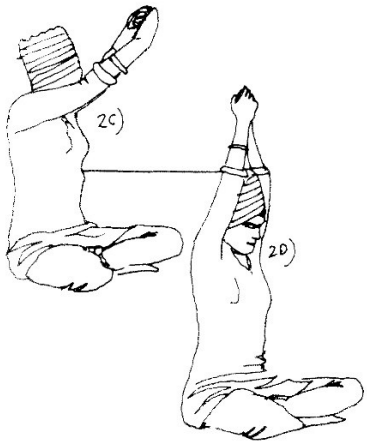
Kundalini Yoga om de aura te versterken <u>*KY kriyas*</u>

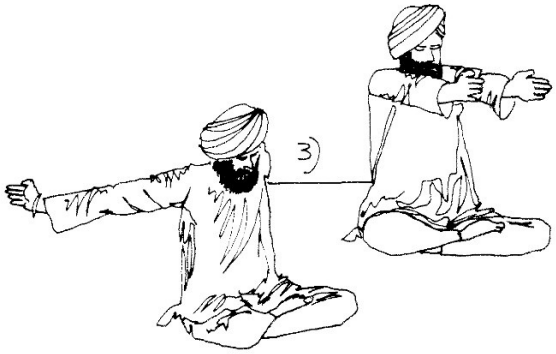


1. Ga staan. Buig naar voren zo dat de handpalmen op de grond zijn en het lichaam een driehoek vormt. Til het rechterbeen op met een rechte knie. Adem uit, buig de armen en breng het hoofd bijna op de grond. Adem in en verhef je tot de originele driehoekshouding. Ga met dit driehoeksopdrukken 1½ minuut door. Verander van been en ga nog eens 1½ minuut door.

2. Zit in gemakkelijke zit. Strek de linker hand uit naar voren alsof je een paal beet pakt, met de handpalm naar rechts. Plaats de rechter hand met de handpalm naar beneden onder de linker pols door (2A). Verhef de rechterhand over de rug van de linkerhand zo dat beide handpalmen naar rechts gericht zijn en verstrengel de vingers.(2B). Adem in - til de armen 60° omhoog (2C). Adem uit - beweeg de armen naar beneden. Houdt de ellebogen recht. Adem diep en beweeg 2 tot 3 minuten. Adem dan diep in- strek de armen omhoog (2D). Ontspan.







3. Steek de armen vooruit, parallel met de grond met de handpalmen naar elkaar toe ongeveer 15 cm van elkaar. Als je inademt laat je de armen naar achteren naar elkaar toe gaan. Adem uit en breng de armen weer naar voren naar de uitgangspositie. Ga hier 3 minuten mee door met een diepe ritmische ademhaling.

*Opmerking*en:

Dit is een belangrijke kriya om ziekte op een afstand te houden en je aura te ontwikkelen. De tijd kan opgebouwd worden voor de eerste oefening tot 7½ minuut voor elke kant en voor oefening 2 en 3 elk tot 15 minuten. Dat zal geweldig veel zweet produceren. Het zal je van bijna elk verteringsprobleem afhelpen. Het geeft je ook kracht in je armen en vergroot de kracht van bescherming en projectie in de persoonlijkheid.