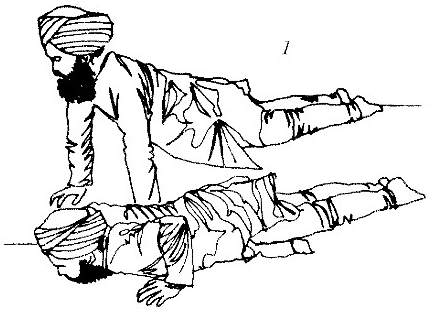
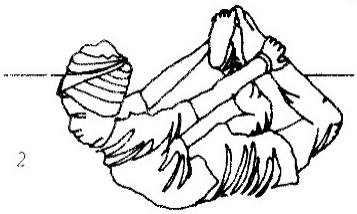
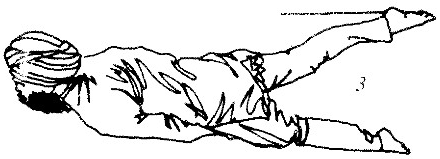
Kundalini Yoga om reserve energie te gebruiken (Kriya for reserve energy) KY kriyas



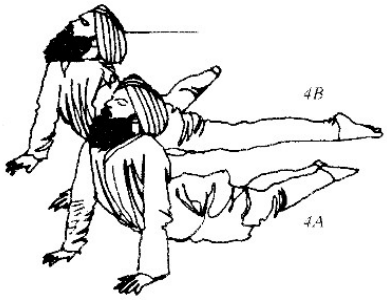
1) Ga op de buik liggen met de hielen bij elkaar. Adem in en duw je omhoog. Alleen de bovenkanten van de tenen en de handpalmen blijven op de grond. Adem uit en laat je zakken. Doe dit vijftien keer, duw je op en laat je weer zakken in een rustig tempo.



2) Lig op de buik. Reik naar achteren en pak de enkels vast, strek je op in de booghouding. Doe dertig seconden de vuurademhaling. Adem in, adem uit en ontspan op de buik, de armen gestrekt naast je.



3) Blijf op de buik liggen. Maak vuisten van je handen en plaats ze onder je middel in de liezen. Adem in en til het linkerbeen op. Adem uit en til het rechterbeen op terwijl je het linkerbeen laat zakken. Blijf de benen afwisselend optillen en neerleggen.



4) Ga in de cobrahouding. Blijf vijfenveertig seconden in deze houding en ontspan je (4A). De hielen zijn bij elkaar, de armen zijn recht, het hoofd is naar achteren gebogen. Spreid dan de benen ver uit elkaar en plaats de handen dicht bij het lichaam om een diepere buiging in de rug te krijgen (4B). Rol met het hoofd van de linkerschouder naar de rechterschouder. Adem rechts in en links uit. Doe dit vier of vijf keer.

5) Ga weer ontspannen op de buik liggen. Pak je polsen vast achter de rug. Rol van links naar rechts op de borstkas, de benen zijn gestrekt en de hielen bij elkaar. Ga hier dertig seconden mee door.

6) Blijf zo liggen en leg de armen naast je, ontspan het lichaam deel voor deel. Ga diep in je zelf, vijf minuten.

7) De bundelrol. Ga recht liggen met de armen naast je zijden als een bundel hout. Rol jezelf om en om, van de buik naar de rug en van de rug naar de buik zonder het lichaam de armen of de benen te buigen. Buig nergens. Ga hier drie minuten mee door.

8) Ontspan je volledig, liggend op de rug, tien minuten.

Opmerkingen: Om de reservebron van koendalini-energie aan te boren, moet de seksuele energie in oefening 1 en de navelenergie in oefening 2 en 3 geactiveerd worden. Daarna breng je deze energie langs de rug omhoog in oefening 4A. Bij oefening 4B gaat de schildklier afscheiden en maakt doorstroming mogelijk naar het bovenste deel van de hersenen. Dit zal je denken helderder maken en geeft je wilskracht. De laatste twee oefeningen laden het elektromagnetisch veld op en maken het krachtiger. Ook stabiliseren ze de nieuwe energie die je hebt gekregen.