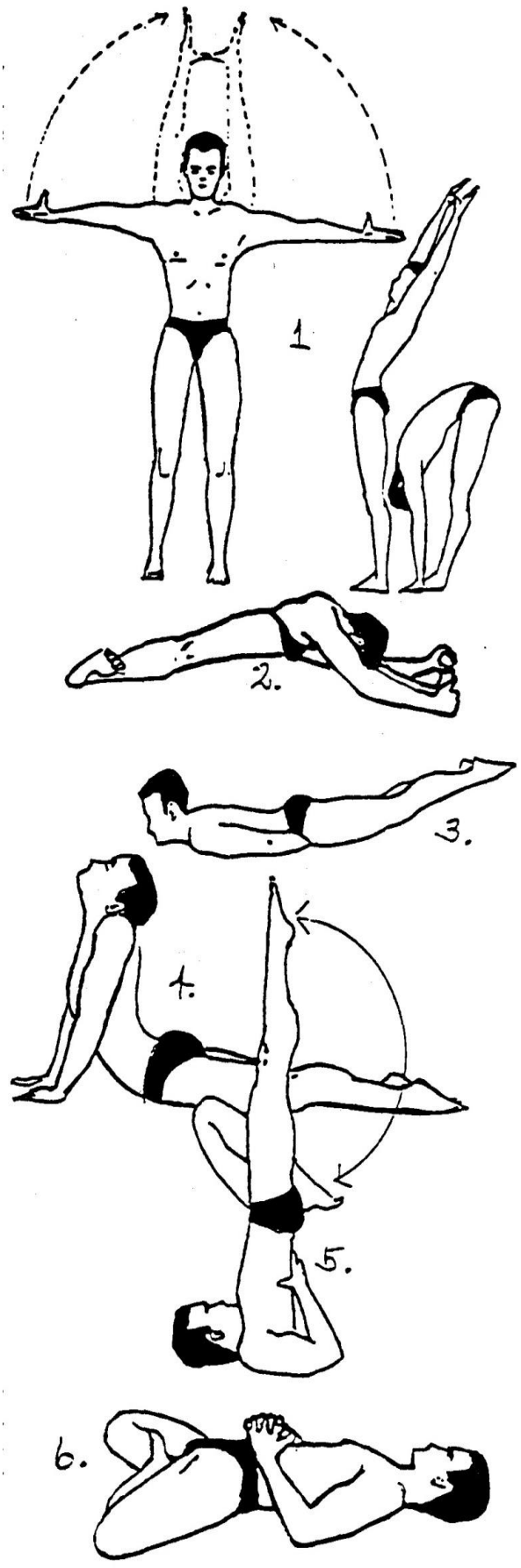
Kundalini Yoga voor vijftien minuten in de ochtend



1. **Sta rechtop** en strek de armen naar opzij en beetje naar achteren met de handpalmen omhoog en de duimen omhoog wijzend. Hou deze houding aan met de Vuurademhaling voor 2 minuten. Adem dan diep in, de armen langzaam naar elkaar toe brengend boven het hoofd, totdat de duimen elkaar raken. Buig naar achteren en terwijl je uitademt buig je langzaam naar voren en raak de tenen aan.
Laad het elektromagnetische veld op.

2. **Zit en spreid de benen wijd uiteen**. Pak de linker voet en breng het hoofd omlaag naar de linker knie, en doe de vuurademhaling voor 2 minuten. Beëindig met een diepe inademing, en adem volledig uit met de Mula Bhanda, en houd dit zo lang mogelijk vol. Ontspan en herhaalde oefening aan de rechter kant.

3. **Sprinkhaan Houding**: op de buik, plaats de handen onder de dijen (beginners gebruiken de vuisten) en adem in als je de rechte benen zo hoog op tilt als mogelijk, adem uit en pas de Mula Bhanda toe en houd de houding zo lang mogelijk vast. Herhaal en ga door voor 3 minuten. Ontspan 2 minuten.

4. **Cobra Houding**: Lig op de buik en concentreer je op het 3de oog, leg de handen onder de schouders en terwijl je inademt, druk je je omhoog, en buig je naar achteren in de Cobra Houding. Adem uit en pas de Mula Bhanda toe en houd deze houding zo lang mogelijk vol. Herhaal en ga door voor 3 minuten. Ontspan 2 minuten.

5. **Schouderstand**: op je rug, til je benen en heupen op loodrecht op de vloer, waarbij je met je handen je heupen ondersteund, en het gewicht draagt met je schouders, nek en boven armen. Doe 3 diepe ademhalingen en op de 3de uitademing pas je Mula Bhanda toe en ga je snel de hielen tegen de billen schoppen, zo lang als het mogelijk is. Adem in en herhaal deze oefening voor 3 minuten. Ontspan daarna voor 2 minuten.

6. Zit in kleermakerszit, en ga op de rug liggen met de handen in Venus Mudra op de maag. Mediteer op het derde oog.

Commentaar: Deze krachtige set doet de Kundalini energie omhoog gaan en is een uitstekende voorbereiding voor meditatie.(3- 6 waren aangewezen als "15 Minuten ochtend Set" - 1 & 2 vermeerdert de tijd, door Yogi Bhajan onderwezen 9 April 1970, uit "Relax and Renew", vertaald door Wouter Koert)