



1. **Afwisselend been optillen.** Ga plat op je rug liggen. Leg je armen naast je met de handpalmen naar beneden. Eventueel leg je je handen onder je billen. Adem in en til je been in een hoek van maximaal 90° ten opzichte van de vloer, terwijl je tenen naar het plafond wijzen. Adem uit terwijl je je been weer laat zakken. Adem in en til je rechter been in een hoek van maximaal 90° ten opzichte van de grond met je tenen wijzend naar het plafond. Adem uit terwijl je je been weer laat zakken. Lange langzame diepe ademhaling. 3 minuten.



2. **Kruislingse crawl.** Blijf plat op je rug liggen met je armen naast je, je handpalmen plat tegen de grond. Op de inademing breng je je linker knie naar je borst, en tegelijkertijd breng je je rechter arm naar de grond achter en boven je hoofd in een soort gestrekte achterwaartse crawlbeweging. Op de uitademing kom je weer in de uitgangspositie. Adem in, maar nu met de andere arm en het andere been. Ga door, adem in en uit door de neus, waarbij je de energie van de ademhaling concentreert op je navel. 3 minuten.



3. **De Driehoek Houding.** Trek je knieën naar je borst, schommel even op je rug heen en weer om overeind te komen. Sta langzaam op. Zet je voeten ongeveer op schouderbreedte, recht naar voren. Buig vanaf je middel naar beneden en plaats je handen op de grond. Je handen staan iets dichterbij elkaar dan je voeten. Laat je duimen elkaar raken, als dat lukt. Houd je ellebogen en knieën recht en je hoofd in lijn met je bovenarmen. Kantel je bekken naar voren en duw met je schouders naar beneden, waarbij je evenveel gewicht op je handen als je voeten laat rusten. Houd deze positie vast. Lange langzame diepe ademhaling. 3 minuten.





4. De Cobra Houding. Ga plat op je buik liggen. Leg je kin op de grond terwijl je je handen iets voor en onder je schouders plaatst. Houd je benen naast elkaar, zet je tenen op de grond. Adem nu in en til je hoofd op, borst omhoog, en duw jezelf soepel op. Let erop dat je armen op schouderbreedte zijn, de ellebogen iets gebogen, de vingers naar voren wijzend, de schouders naar achteren en naar beneden, borst hoog en hoofd achterover. Het hele bekkengebied rust op de grond. Je kunt steunen op je onderarmen als je dat prettig vindt. Houd deze positie vast.

Lange langzame diepe ademhaling. 2 minuten.



5. Yoga Crunch. Ga nu op je rug liggen. Trek je knieën op met je voeten plat op de grond. Leg je handen in je nek, met je vingers in elkaar. We gaan nu in zes tellen naar boven en naar beneden. Til je hoofd van de grond, en vergeet niet je hoofd alleen te ondersteunen met je handen, trek niet met je handen of armen. Kantel het bekken zo dat je onderrug plat op de grond ligt. Houd je onderrug tijdens de hele oefening plat op de grond.

Adem in deze positie langzaam in, adem uit en trek jezelf langzaam iets op door je buikspieren aan te spannen. Een...twee... drie... vier... vijf...zes. Adem nu in en laat je buikspieren langzaam los terwijl je je terug laat zakken.



Een ...twee...drie...vier...vijf...zes. Houd je hoofd in beide posities omhoog. Hiermee zorg je ervoor dat je onderrug plat op de grond blijft. Ga langzaam door, en concentreer de energie van je ademhaling precies op je navel. Stel je voor dat je door je navel in- en uitademt. Hierdoor zal je je beter op dit deel van je lichaam kunnen concentreren. 2 minuten.



6. **Strek Houding.** Lig plat op je rug. Til je boven rug en schouders van de grond, en laat je onderrug plat op de grond liggen. Houd je armen boven je romp met je handen ongeveer op schouderbreedte. Til je benen op met je tenen van je lichaam af wijzend, op ooghoogte. Laat je hielen zo nodig licht op de grond rusten. Vuurademhaling. 3 minuten.



7. **Schoppen.** Blijf op je rug liggen. Breng beide knieën naar de borst. Laat je armen naast je liggen met de handpalmen naar beneden. Zo nodig leg je je handen onder je billen. Adem in en schop met je linkerbeen, dat je zo'n 30 cm boven de grond houdt, de tenen van je lichaam af wijzend. Adem uit en wissel van been. Gebruik een krachtige diepe ademhaling. 2 minuten.



8. **De Boog Houding.** Ga op je buik liggen. Streck naar achteren en pak met je handen de bovenkant van je voet of je enkels. Duw je scheenbenen naar buiten en trek je armen naar binnen en houd je ellebogen recht. Til je borst en dijnen van de grond. Je hoofd omhoog en achterover. Houd deze positie rustig vast. Lange langzame diepe ademhaling. 2 minuten.



9. **Rust uit liggend op je buik.** Haal normaal adem, laat je armen naast je liggen met je hoofd naar één kant. 1 minuut.





10. Baby Houding met armen naar voren. Ga met je billen op je hielen zitten, buig voorover en leg je voorhoofd op de grond. Strek je armen voor je lichaam met de handen op schouderbreedte. Ontspan in deze houding met een normale ademhaling. 1 minuut.



11. De Kameel Houding. Ga nu op je knieën zitten. Reik naar achteren en pak met je handen je hielen vast. Duw je bekken naar voren; houd je schouders naar achteren en je borst hoog. Laat je hoofd òf helemaal naar achteren vallen òf houd je kin op je borst.



12. Baby Houding. Ga met je billen op je hielen zitten, buig voorover en leg je voorhoofd op de grond. Leg je armen naast je enkels met je handpalmen naar boven. Ontspan met een normale ademhaling. 1 minuut.

13. Diepe ontspanning. Kom uit de positie en rust uit op je rug. Lig plat op de grond, met je handpalmen naar boven, je ogen ontspannen gesloten en een normale, rustige ademhaling. Buig je knieën iets als dat prettiger voelt.



Opmerking: *Deze kriya bundelt, versterkt en balanceert de energie bij je navel. Sterke navelenergie geeft je ongekend veel energie en het vermogen jezelf naar gelieven te transformeren. Het is zeer geschikt voor sporters, omdat het elke prestatie, zowel technisch als qua snelheid, helpt verbeteren. Yogi Bhajan 26 juli 1996, Vertaald door Willie van Boven*