

1) Zit op de hielen. Verstregel de vingers (Venus Mudra) achter de nek. Spreid de ellebogen breed uit. Begin de vuurademhaling voor 2 minuten.



2) Lig op de buik. Reik naar achteren en grijp de enkels. Trek de enkels naar de billen en houd de borst op de grond. Houd vast voor 2 minuten met gewone ademhaling.



3) Streck houding: Lig op de rug. Til het hoofd en de hielen 15 cm van de grond. Wijs met de handen naar de tenen. Begin de vuurademhaling voor 2 minuten.



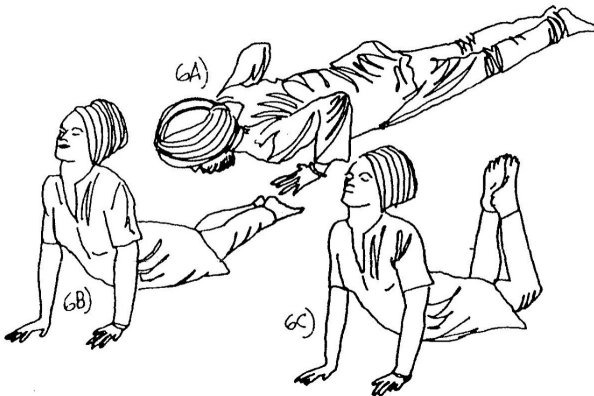
4) Lig op de rug. Begin een fiets beweging met de benen terwijl je ze evenwijdig met de vloer houdt. Gebruik diepe ademhaling. Ga hier mee door voor 2 minuten.



5) Blijf op de rug liggen en houd de benen bij elkaar met de tenen gespist naar voren. Adem in en til beide benen vloeiend op naar 90°. Adem dan uit als je ze weer neer legt. Gebruik diepe ademhaling. Ga hier 2 minuten mee door.



6) Lig op de buik. Plaats de handen op de grond onder de schouders. (6A). Buig langzaam naar achteren in de cobra houding (6B). Til de voeten op naar het hoofd. (6C). Houd deze houding voor 2 minuten.



7) Lig op de rug. Breng beide knieën naar de borst en houd ze daar met de handen. Rol naar voren en naar achteren over de ruggengraat. Ga hier 2 minuten mee door.



8) Lig op de buik. Strek de armen naar voren met de handen tegen elkaar. Buig naar achteren zodat de armen, de borst en de benen van de grond zijn getild. Houd deze gestrekte sprinkhaan vast met de vuurademhaling voor 2 minuten.

9) Blijf op de buik liggen en reik naar achteren en grijp de enkels. Buig naar achteren in de Boog houding. Doe in deze houding de vuurademhaling voor 2 minuten, en ontspan.

10) Ga recht op staan. Houd de benen bij elkaar. Strek de armen naar opzij, parallel met de vloer met de handpalmen naar beneden. Zonder het bovenlichaam te draaien, buig je naar links op de inademing en dan naar rechts op de uitademing. Ga met deze slinger beweging 2 minuten door.

11) Blijf staan en spreid de benen 30 tot 60 cm uit elkaar. Zwaai dan een arm naar opzij, parallel met de grond, terwijl de andere arm buigt met de hand op de borst. Wissel dan de armen. Adem in als de linker arm opzij zwaait en adem uit als de rechter arm opzij zwaait. Ga hier 2 minuten mee door.

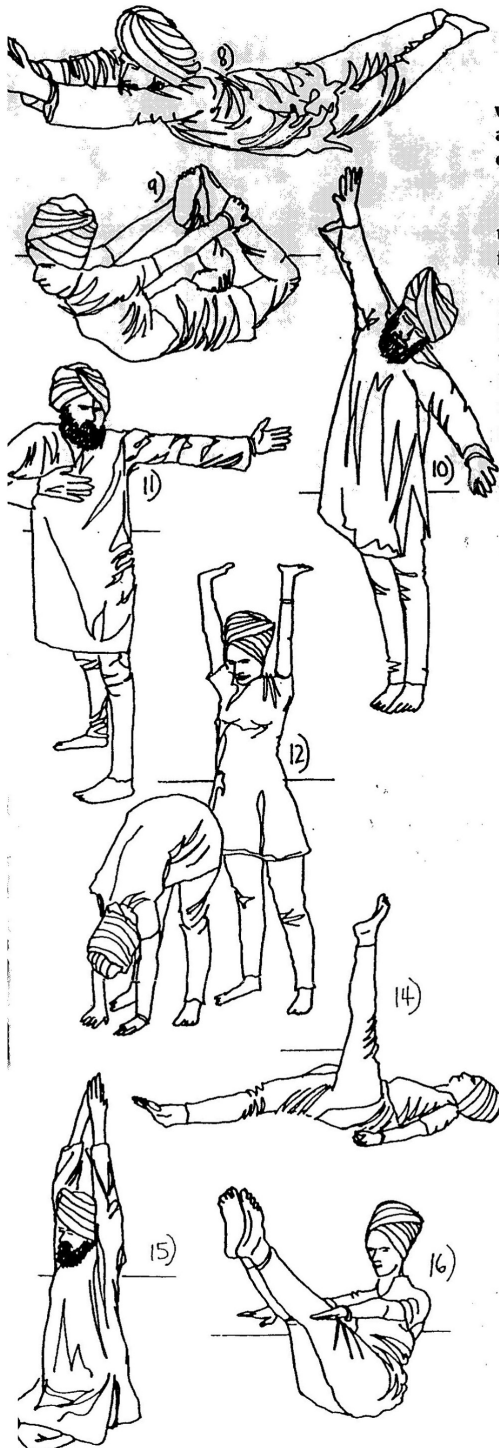
12) Blijf staan en til beide armen recht naar boven met de handpalm naar het plafond. (12A). Adem uit als je naar voren buigt en probeer de handpalmen op de grond te leggen. (12B). Adem in als je omhoog komt. Ga hier 2 minuten mee door.

13) Lig op de rug. Herhaal oefening 4, de fietsbeweging parallel met de vloer, voor 2 minuten.

14) Op de rug, adem in terwijl je het linker been op tilt tot 90°. Adem uit terwijl je het been neer legt. Herhaal met het rechter been. Ga door met dit afwisselend optillen van de benen met diepe ademhaling voor 2 minuten.

15) Zit op de hielen met de armen gestrekt langs de oren en de handpalmen samen. (als het te zwaar is, vouw dan de handen in Venus Mudra met de indexvingers gestrekt tegen elkaar) Begin de Sat Kriya. Trek de navel in terwijl je "Sat" zegt en ontspan de navel terwijl je "Nam" zegt. Ga hier ritmisch mee door voor 3 minuten. Adem dan diep in, Houd vast en pas de Mul Bhand toe en visualiseer en voel een energie stroom door de ruggengraat omhoog gaan naar de kruin. Ontspan.

16) Zit recht met beide benen gestrekt naar voren. Til de benen 60° omhoog van de vloer. Strek de armen parallel met de vloer met de handpalmen naar beneden. Begin de vuurademhaling. Ga hier 2 minuten mee door. Ontspan daarna volledig.



#### COMMENTAAR:

Deze kriya geeft je een goede fysieke workout. Zij versterkt het navel punt, de buik spieren en de onderrug. Zij verbetert de circulatie. Zij versterkt het zenuw systeem, zodat je gedrag constant kan zijn en direct. Het is een uitstekende set om het verteringsstelsel te versterken. Yogi Bhajan.