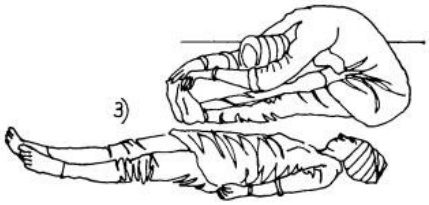
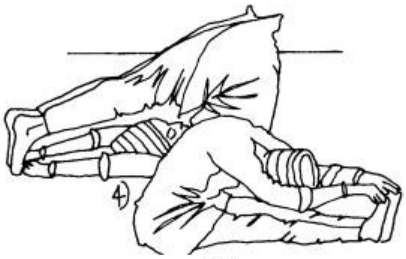
Kundalini Yoga voor de lagere rug en eliminatie (Kriya for lower spine and elimination) KY kriyas

1) Ga rechtop zitten met de benen recht vooruit. Breng je linkerbeen onder je billen zodat je zit op je linkerhiel. Plaats beide handen naast je heupen met de palm op de grond. Adem diep in. Terwijl je uit ademt buig je voorover. Adem in en kom omhoog. Ga hier 2 minuten mee door. Nog eens met verwisseling van been.

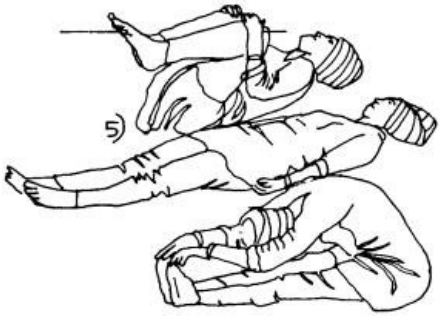
2) Zit nu rechtop met beide benen gestrekt naar voren. Plaats beide handen naast je heupen met de palm op de grond. Haal diep adem. Terwijl je uit ademt buig je voorover. Adem in en kom omhoog. Ga hier 2 minuten mee door.



3) Ga op de rug liggen. Adem diep in. Terwijl je uit ademt ga je zitten (gebruik je armen gestrekt met zeer gestrekte vingers om omhoog te komen), pak de tenen vast en buig voorover. Adem in terwijl je weer gaat liggen. Zeg mentaal "Sat" terwijl je inademt, "Nam" terwijl je uitademt. Ga hier met diepe ademhaling 2 minuten mee door.



4) Ga op de rug liggen. Breng langzaam de benen omhoog totdat de voeten de grond boven je hoofd raken. Dit is de ploeg. Laat de benen weer terug komen op de grond. Ga zitten en pak de tenen. Ga met een vloeiende beweging door met afwisselend de ploeg en het naar voren strekken voor 2 minuten.



5) Ga op de rug liggen. Trek de knieën op en druk ze met de handen stevig tegen de borst. Leg je benen weer gestrekt op de grond. Ga zitten en pak de tenen. Ga ritmisch met deze cyclus 2 minuten door.

6) Buig voorover en pak de tenen met de benen gestrekt naar voren. Laat de tenen niet los terwijl je op je rug naar achteren rolt tot in de ploeg. Rol naar voren en naar achteren zonder de tenen los te laten. Ga hier 2 minuten mee door.

7) Ontspan volledig op de rug..

Opmerkingen

De eerste, tweede en derde chakra die met het rectum, de sexuele organen en de navel zijn verbonden worden goed geoefend in deze kriya. Het geeft ook grotere flexibiliteit van de ruggengraat en verbetert de vertering en het elimineren van afvalproducten.