

Kundalini Yoga voor de longen en de bloedbaan



Hoe je deze kriya moet doen.

Ga zitten in kleermakerszit met een rechte rug. Houd je knieën vast met je handen met gestrekte armen. Adem in terwijl je je ribbenkast compleet strekt tot maximale capaciteit. Haal niet later nog een beetje adem bij en laat geen adem los. Plaats je tong achter de tanden tegen de rug van de boventanden tegen het gehemelte. Ontspan de rug, terwijl je de adem in houdt. Begin de rug snel hol en bol te maken totdat je de adem niet langer in kunt houden en adem dan uit. Geleidelijk aan verhoog je de tijd dat je je adem inhoudt tot 1 minuut. Doe deze kriya 11 minuten.

Wat deze kriya voor je zal doen.

Deze kriya is een uitstekende manier om je uithoudingsvermogen op te bouwen, het bloed te bewegen de zuurstof uit je longen op te nemen en de hartspieren te helpen reguleren en zich te reorganiseren. Het zal druk uitoefenen op de nieren, geslachtsklieren en de bijnieren. Het is nodig in staat te zijn een volle inademing 1 minuut vast te houden om een maximale hoeveelheid zuurstof aan de bloedbaan te geven. Wanneer er minder zuurstof in het bloed beschikbaar is dan nodig zullen de hersenen, de organen en de klieren niet in staat zijn goed te functioneren en zullen de systemen uitvallen en ziekte veroorzaken. Als deze oefening 11 minuten per dag wordt gedaan of tot een maximum van 22 minuten, zal de bloedbaan volledig worden gezuiverd.

Als je de oefening 22 minuten wil doen, is het raadzaam na 11 minuten eerst te rusten voordat je doorgaat met de volgende 11 minuten.