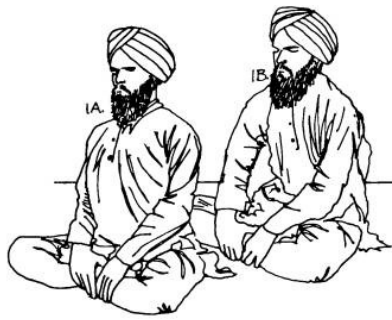


*Kundalini Yoga voor de ruggengraat (Basic Spinal Energy Series) KY kriyas*



1. Ga zitten met gekruiste benen. Pak de enkels vast met beide handen, adem diep in, buig de rug naar voren en licht de borstkas op (1A). Bij de uitademing buig je de rug naar achteren (1B). Houd het hoofd op dezelfde hoogte zodat het niet gaat knikken. Herhaal deze oefening 108 keer, adem in, adem uit en ontspan een minuut.



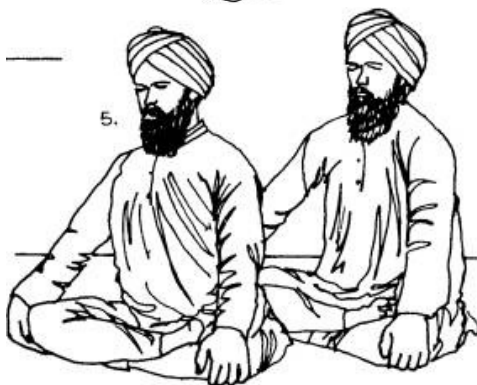
2. Ga op de hielen zitten. Leg de handen op de dijen. Buig de rug naar voren terwijl je inademt (2A) en naar achteren terwijl je uitademt (2B). Denk 'Sat' bij de inademing en 'Nam' bij de uitademing. Herhaal dit 108 keer. Rust twee minuten uit.



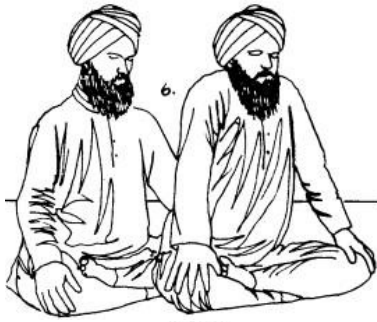
3. Ga weer zitten met gekruiste benen en leg de handen op de schouders met de vingers naar voren en de duimen naar achteren. Adem in en draai naar links, adem uit en draai naar rechts. De ademhaling is rustig en diep. Doe dit zesentwintig keer. Adem dan in met je gezicht naar voren, adem uit en rust een minuut.



4. Houd de handen voor het hartcentrum in de beergreep (4A). Beweeg de ellebogen op en neer, adem diep en rustig gelijktijdig met de beweging. Doe dit zesentwintig keer. Adem dan in, adem uit en trek de mula-bhanda. Ontspan dertig seconden.



5. Zit met gekruiste benen, houd de knieën stevig vast en buig het bovenste deel van de rug van voor naar achteren, houd de ellebogen recht. Adem in bij het naar voren gaan en uit bij het naar achteren gaan. Herhaal dit 108 keer, rust een minuut.



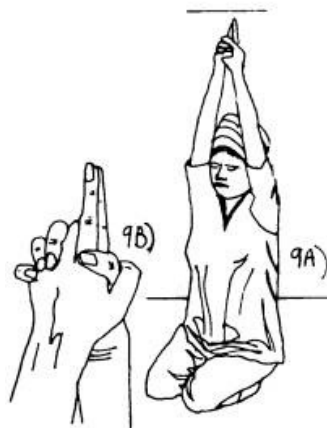
6 Trek inademend beide schouders op en laat ze uitademend weer zakken. Doe dit twee minuten. Adem dan in en houd de schouders vijftien seconden opgetrokken, ontspan de schouders en adem uit.



7. Draai het hoofd vijf keer langzaam naar rechts en daarna vijf keer naar links, Adem in, strek de nek en ontspan.



8. Houd de handen in de beergreep ter hoogte van de keel (8A). Adem in - trek de mula bhanda, adem uit - trek de mula-bhanda. Til de handen boven de kruin (8B). Adem in - trek de mula-bhanda, adem uit - trek de mula-bhanda. Herhaal deze oefening nog twee keer.



9. Sat kriya: Ga op de hielen zitten met de armen gestrekt boven het hoofd (9A). Vouw de handen en leg de wijsvingers tegen elkaar, gestrekt naar boven (9B). Zeg hardop 'Sat' en trek de navel in, zeg hardop 'Nam' en ontspan de navel, Ga hier minstens drie minuten mee door. Adem in en trek de energie omhoog van de basis van de wervelkolom naar de kruin. Adem uit en ontspan.

10. Ga vijftien minuten liggen voor een totale ontspanning.

*Opmerkingen:* Als de ruggengraat soepel is, voel je je jong en beweeg je je gemakkelijk, ongeacht de leeftijd. Deze serie bewerkt systematisch de hele rug van stuit naar kruin. Alle 26 wervels worden gestimuleerd en alle chakra's krijgen nieuwe energie. Dit maakt de serie heel geschikt als voorbereiding op een meditatie. Voor een beginnergroep worden de oefeningen niet 108 keer herhaald, maar zesentwintig keer. De rustperiodes tussen de oefeningen mogen ook een tot twee minuten langer zijn. Veel mensen voelen zich opgewekter en helderder na het regelmatig oefenen van deze kriya. Een van de oorzaken daarvan is de verhoogde circulatie van de vloeistof in het wervelkanaal, die nauw verbonden is met het hebben van een goed geheugen.