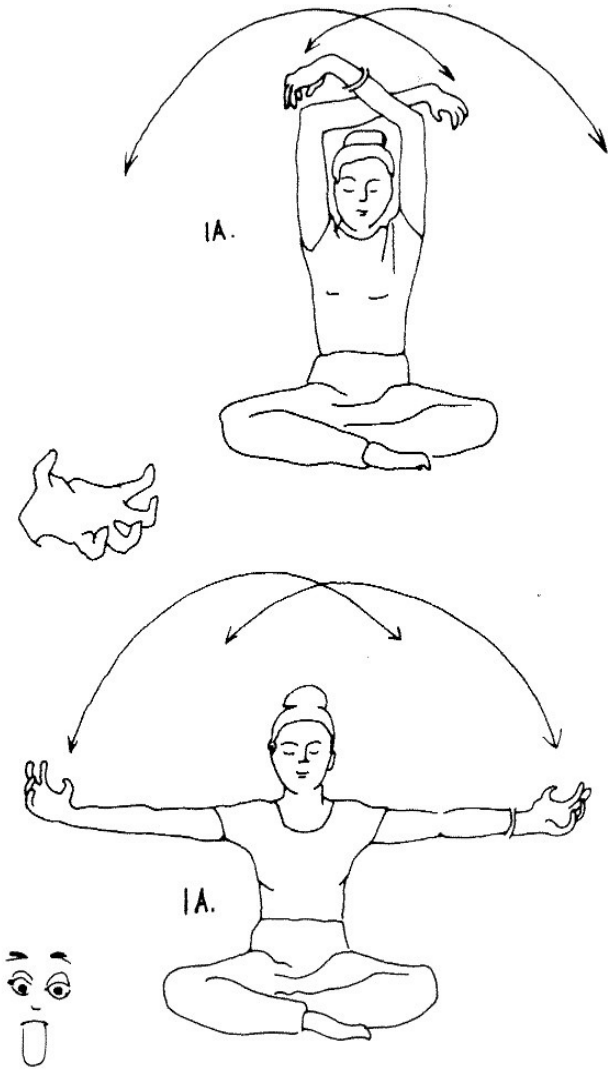
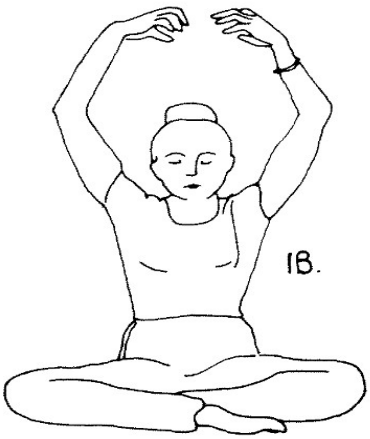
Kundalini Yoga voor elektromagnetische frequentie KY kriyas



1. Zit in kleermakerszit. Strek de armen volledig zijwaarts uit met de vingers vanuit de handpalm naar achteren gestrekt en gespannen als klauwen. De gehele hand moet star en strak zijn als een leeuwenklauw. Afwisselend kruis je je polsen boven je hoofd en kom je terug met de armen zijwaarts., parallel met de grond (1A). Houd de leeuwenklauw strak. Beweeg krachtig en ritmisch. Begin de vuurademhaling, waarbij je de in- en uitademhaling coördineert met de beweging.
Ga hier 9 minuten mee door en dan zonder te stoppen, steek je je tong helemaal uit en ga nog minimaal 15 seconden door. Adem dan in en houd de armen omhoog op 60° voor 15 seconden (1B). Adem uit. Herhaal. Adem in en houd vast weer voor 30 seconden. Adem uit en ontspan door het lied "Nobility' uit het hart te zingen voor 3-4 minuten of zit rustig met een langzame diepe ademhaling voor 3-4 minuten.



OPMERKING:

Deze oefening werkt op de elektromagnetische frequentie van de hersenen. De houding van de hand drukt op de vingertoppen, die de hersenen en zijn functies beïnvloeden. De lymfe en zenuw systemen worden afgestemd en de krachtige vuurademhaling stimuleert de hypofyse en veroorzaakt dat de epifyse een verandering in de frequentie van de uitstraling van je magnetische veld teweegbrengt.

- Yogi Bhajan