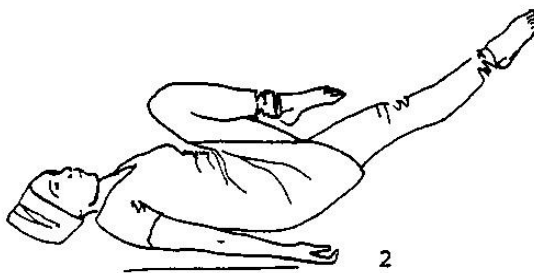
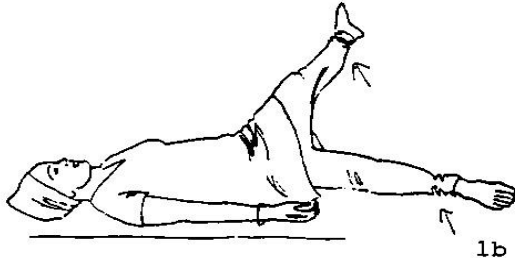
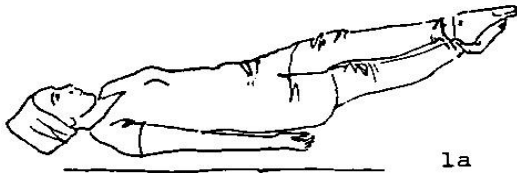


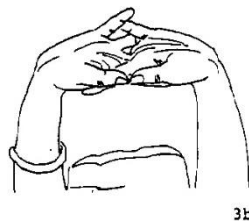
Kundalini Yoga voor fysieke en mentale vitaliteit [KY kriyas](#)



1. Lig op je rug en til je benen 30 cm op. Begin de benen te kruisen, links over rechts en dan rechts over links. (1a-1b). Spreid de benen breed uit.

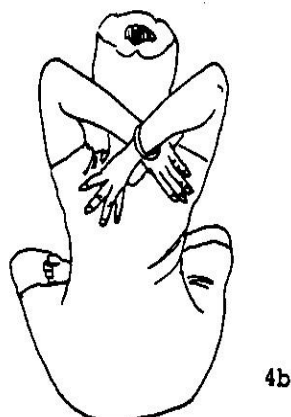
Na 5 minuten, adem in en pas Mula Bandha toe. Rust voor 2-1/2 minuut. Herhaal dan de oefening. Houd de benen de gehele oefening recht.

2. Til nu beide benen 60 cm van de grond. Begin een fietsbeweging te maken, waarbij je de benen parallel aan de grond houdt (2). Rust 2-1/2 minuut, en herhaal dan de oefening.

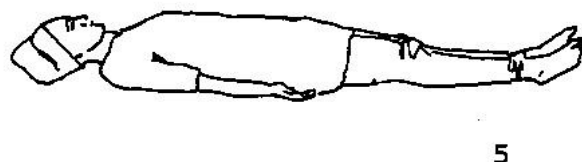


3. Gezeten in kleermakerszit, til je de armen recht boven het hoofd. (3a). De vingers zijn verstrengeld in venus mudra, met de handpalmen naar de hemel gericht. (3b).

Doe de Vuurademhaling voor 5 minuten.



4. Nog in kleermakerszit, grijp tegengestelde schouders met de duimen naar voren (4a). De armen zijn gekruist achter het hoofd. (4b). Doe de Vuurademhaling voor 5 minuten. Adem dan in. Adem uit. Adem in en houd de adem vast en laat de energie circuleren. Adem uit en pas de Mula Bandha toe. Herhaal de Mula Bandha, adem in, en adem uit. Pas de Mula Bandha drie keer toe.



5. Ontspan compleet (5).

Scheid het mentale lichaam van het fysieke lichaam en laat het vrij bewegen in de omgeving voor ongeveer 5 minuten. Breng het daarna weer terug in je lichaam.

6. Chant een goddelijke mantra.

Opmerking:

Dit is een Kriya, die goed is, als je erg hard wil werken. Zaterdag, de dag van Saturnus, de Taak Meester, is een uitstekende dag om dat te beoefenen. De Kriya beweegt de Kundalini energie van de drie lagere chakra's in Oefeningen 1, en 2; door het hart centrum in Oefening 3; en door de keel chakra naar de hogere centra's in Oefening 4. Mentale projectie en meditatie gaan naderhand vanzelf.

Het moeilijkste deel van de serie is het begin. Als je de volledige tijd van de oefeningen de eerste keer al probeert, zal je een pijnlijke maag krijgen en zwakke benen, behalve als je een uitstekende conditie hebt. Doe wat je kan en doe het gracieus, met voortdurend een bewuste ademhaling. De seksuele en vertering energieën hebben een beetje oefening nodig om in balans te komen. Als je Oefening 3 doet, voel dan alle zorgen van de dag van je afvallen. Voel alsof je boven de wolken uitstijgt en je gehele lichaam wordt gevuld met de licht energie van de adem. In Oefening 4, voel je die licht energie naar je hoofd stijgen en dat je geest naar een uitbreidend vredegevoel wordt geleid.

Het harde werk brengt een diepe ontspanning en de ervaring, dat je de latente kracht in je hebt, om jezelf mentaal en fysiek te reinigen en te vitaliseren.

Bron: Kundalini Yoga Manual, vertaald door Wouter Koert