Kundalini Yoga voor gezonde ingewanden *KY kriyas* (Vertaling van kriya uit Aquarius Teacher)

1. **Windmolen.** Sta met de voeten een beetje wijder uit elkaar dan de schouders breed zijn. Breng de armen naar op zij, parallel aan de grond en met de handpalmen naar beneden. Buig vanuit het middel naar voren, draai naar links en raak met de rechterhand de linkervoet en steek de linkerarm recht omhoog. Ga met omhoog naar de uitgangspositie en weer omlaag te gaan voor **1 minuut,** in een ritme van ongeveer **10 seconden per cyclus.** Wissel dan van hand en voet en herhaal de cyclus **1 minuut.**

2. Ga met dezelfde beweging door maar wissel elke keer van kant en pauseer **5 seconden** als de hand de voet raakt. **3 minuten.**

3. Ga met dezelfde afwisselende beweging door maar pauseer **25 seconden** als de hand de voet raakt. **2 minuten.**

4. Blijf in de positie, waarbij de hand de voet raakt voor **2 minuten** aan elke kant.

5. *Ontspan 2 - 3 minuten.*

6. **Zijwaartse Buiging.** Sta recht op met de benen wijd uit elkaar en met de armen zijwaarts parallel met de grond en de handpalmen naar beneden. Buig vanuit het middel rechts naar opzij, waarbij de rechterarm naar beneden komt langs het lichaam, en de linkerarm naar boven komt met de buiging mee. Keer terug naar de uitgangspositie, strek naar de linkerkant en kom terug naar de uitgangspositie, **6 seconden per kant.** Ga hier **1 minuut** mee door**.**

7. **Staande Romp Draaiing.** Start in dezelfde positie als de vorige oefening. Draai de romp helemaal naar rechts, de armen blijven naar de zijkant gestrekt als één rechte lijn, weer terug naar de uitgangspositie en door naar links en weer terug enz. 2 - 3 seconden per complete cyclus. Ga hier **1 minuut** mee door**.**

8. *Ontspan 10 minuten.*

Opmerking: Deze oefening werkt positief op de ingewanden. Als je ziek wordt, dienen de bewegingen van de ingewanden gewoonlijk als een indicatie. Het wordt aanbevolen deze oefeningen 30 minuten per dag te doen voor een goede gezondheid.