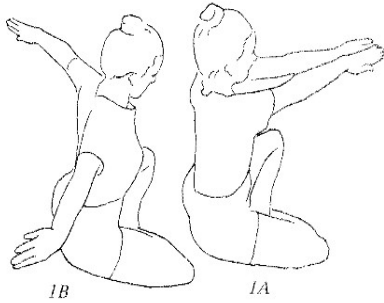


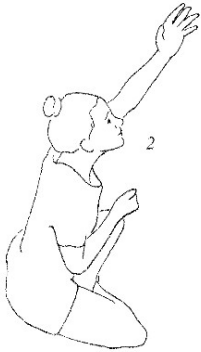
Kundalini Yoga voor het bovenlichaam de nek en de schouders.

(KY for the upper body the neck and shoulders) [KY kriyas](#)



1) Ga zitten met gekruiste benen. Strek de armen vanaf de schouders uit naar voren, de handen zijn zo gedraaid dat de handpalmen gedurende de hele oefening naar buiten gekeerd zijn (1A). Vanuit deze houding breng je de armen gestrekt naar opzij. Vanuit deze houding breng je de armen gestrekt naar achteren (1B). Kom dan weer terug in de tweede positie, de armen gestrekt opzij en herhaal deze uit vier delen bestaande beweging. De mantra die je chant bij de oefening is Sa - Ta - Na - Ma en correspondeert met de vier houdingen. Ga hier drie minuten mee door.

Deze oefening werkt op de spieren van de bovenarm.

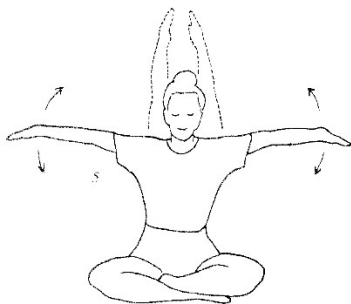


2) Blijf zitten met gekruiste benen, Gebruik afwisselend beide armen om gestrekt naar boven te reiken en daarna snel een trekkende beweging naar beneden te maken, alsof je ritmisch aan een klokkentouw trekt (2). Als de armen naar beneden gaan maak je vuisten van je handen, de duim aan de buitenkant. Bij het naar boven gaan strek je je vingers. De armen bewegen evenwijdig aan elkaar vierentwintig tot dertig centimeter uit elkaar. Adem uit bij iedere neerwaartse beweging. Ga hier dertig minuten mee door.



3) Herhaal oefening 1 nog twee minuten.

4) Blijf zitten met gekruiste benen, de rug is recht, de armen zijn naast je. Maak vuisten van je handen en zet ze op de grond, op de knokkels met de duimen aan de buitenkant. Draai het lichaam van de ene kant naar de andere, houd het hoofd recht. Draai de schouders om beurten naar voren, adem in en draai naar links, adem uit en draai naar rechts. Na drie minuten begin je Hum Dum Har Har te chanten. Iedere lettergreep correspondeert met een draai. Ga nog dertig seconden door met chanten en bewegen.
De oefening helpt om kalkafzettingen af te breken en is goed voor de ribbenkast en de onderste nekwerfels.



5) Blijf zitten met gekruiste benen. De armen zijn naar opzij gestrekt. 30° naar beneden vanaf de schouders met de handpalmen omhoog (5). Zwaai beide armen omhoog, boven het hoofd en dan zo snel mogelijk naar beneden. De handpalmen raken elkaar niet boven het hoofd en ze raken ook de grond niet. Adem in als de armen omhoog gaan en adem uit als ze naar beneden gaan. Ga hier drie minuten mee door.

Deze oefening sterkt het zenuwstelsel en verwijdert kalkafzetting.



6) Blijf zitten met gekruiste benen, met de handen op de knieën. Laat het hoofd naar achteren vallen en draai het rond in halve cirkels. Rol eerst naar de ene schouder ga weer terug en rol naar de andere schouder, zorg voor een goede rekking. Ga hier twee minuten met door.

Deze oefening verwijdert de kalkopslag in de nek.