

Kundalini Yoga AT ontwaken van je tien lichamen KY AT kriyas

De Tien Lichamen zijn:

Het Ziele lichaam

De Negatieve Rede

De Positieve Rede

De Neutrale Rede

Het Fysieke Lichaam

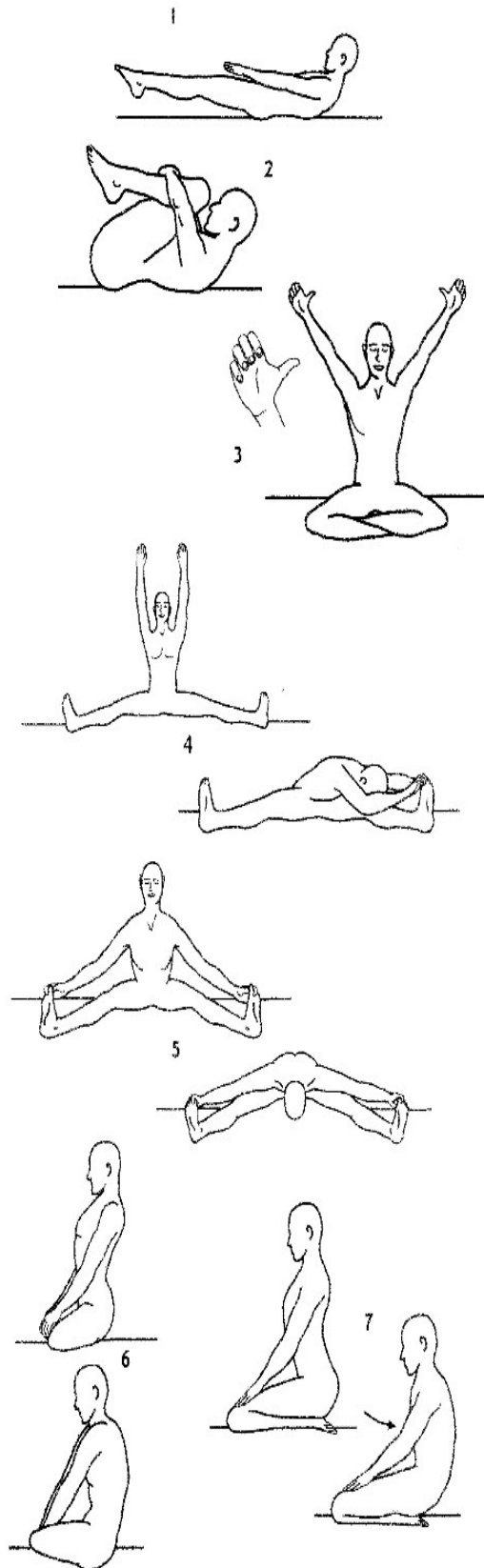
De Halo

De Aura

Het Pranische Lichaam

Het Subtiële Lichaam

Het Uitstralende Lichaam



1) De Streck Houding. Lig op de rug met de armen naast je zij. Til het hoofd en de voeten 15 cm op en de armen gestrekt iets boven het lichaam met de handpalmen naar elkaar toe een beetje boven de heupen om de energie boven het Navelpunt op te bouwen. De tenen zijn gespist en houdt de ogen gericht op de toppen van de tenen en doe de vuurademhaling. 1-3 minuten.

2) Neus naar de Knieën. Breng de knieën naar je borst, met de armen er omheen geslagen. Duw de neus tussen de knieën en begin met de vuurademhaling. 1-3 minuten.

3) Ego Vernietiger. Zit in Celibaat Houding of kleermakerszit. Til de armen 60° omhoog. Krul de vingertoppen tegen de kussentjes. De duimen wijzen naar elkaar boven het hoofd. Met gesloten ogen concentreer de aandacht boven het hoofd en doe de vuurademhaling. 1-3 minuten. Eindig met het samenbrengen van de duimen boven het hoofd en open de vingers.

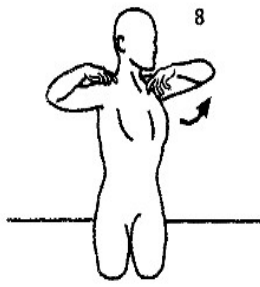
4) Heup Zenuw rekking. Zit met de benen gestrekt en wijd uiteen. Adem in met de armen boven je hoofd, adem uit en grijp de tenen van de linkervoet. Adem in met de armen boven je hoofd, adem uit en grijp de tenen van de rechtervoet. Ga hier 1-3 minuten mee door.

5) Heup Zenuw rekking. Blijf zitten met de benen wijd uit elkaar. Grijp de tenen van beide voeten vast en adem uit als je naar beneden buigt met je voorhoofd op de vloer, adem daarna in als je weer overeind komt. 1-3 minuten.

6) Rug buiging (Kameel Rit). Zit in kleermakerszit. Houd de scheenbenen aan de voorkant vast met beide handen. Adem in en buig de rug naar voren (hol) en rol naar voren op de billen. Adem uit en buig de rug naar achteren (bol) en rol terug op de billen. Houd het hoofd recht en de armen redelijk gestrekt en ontspannen. 1-3 minuten.

7) Rug buiging (Kameel Rit). Zit op de hielen (Rotshouding). Plaats de handen op de dijnen. Buig de rug naar voren (hol) op de inademing en naar achteren (bol) op de uitademing. Richt de aandacht op het derde oog. 1-3 minuten.

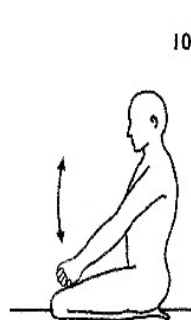
8) Rug Draai. Zit op de hielen, pak de schouders vast met de vingers naar voren en de duimen achter. Adem in en draai naar links, adem uit en draai naar rechts. Houd de ellebogen hoog en parallel met de vloer. (Doe de oefening niet omgekeerd). 1-3 minuten.



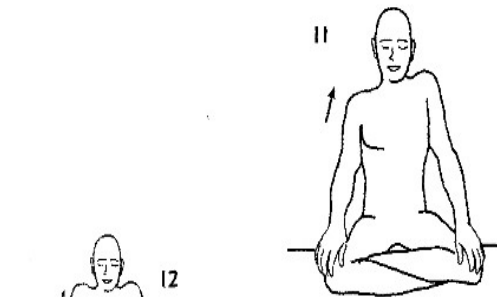
9) Houd de schouders vast als bij de vorige oefening. Adem in en til de ellebogen op zodat de polsen elkaar raken achter de nek. 1-3 minuten.



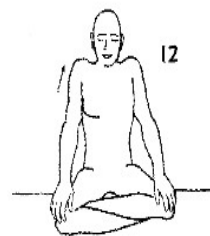
10) Pompen met de Armen. Verstregel de vingers in Venus mudra. Adem in en strek de armen boven het hoofd, adem uit en breng de armen terug naar de schoot. 1-3 minuten.



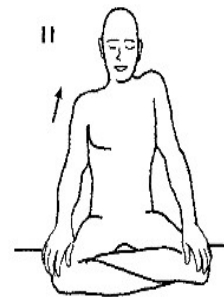
11) Afwisselend de Schouders Ophalen. Zit in kleermakerszit met de handen rustend op de knieën. Adem in en til de linkerschouder op. Adem uit en til de rechterschouder op terwijl je de linker neer laat. Ga hier 1 minuut mee door. Keer dan de ademhaling om zodat je inademt terwijl je de rechterschouder optilt en uitademt terwijl je de linkerschouder optilt en de rechter neer laat. Ga hier 1 minuut mee door.



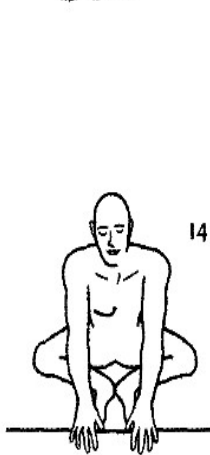
12) Schouders Ophalen. Adem in en til beide schouders op, adem uit en laat ze zakken. 1 minuut.



13) Het Draaien van de Nek. Zit in kleermakerszit met de handen op de knieën. Adem in en draai je nek naar links, adem uit en draai je nek naar rechts, alsof je "nee" schud met je hoofd. Ga hier 1 minuut mee door. Keer dan de ademhaling om zodat je inademt bij de draai naar rechts en uitademt bij de draai naar links. Ga hier 1 minuut mee door. Adem diep in, concentreer de aandacht op het derde oog en adem langzaam uit.



14) Kikker Houding. Ga op de hurken zitten, zo dat de billen op de hielen rusten. De hielen raken elkaar en zijn van de grond. Zet de vingertoppen op de grond tussen de knieën. Houd het hoofd recht omhoog. Adem in en strek de benen, terwijl de vingers op de grond blijven. Adem uit en kom terug op de hurken met het gezicht naar voren. De inademing en uitademing zou krachtig moeten zijn. Ga hier 54 keer mee door.



15) Ontspan diep op de rug.

16) Laya Yoga Meditatie:

Zit in kleermakerszit met de handen op de knieën in Gyan Mudra (de duim raakt de indexvinger) Chant Ek Ong Kar(ah) Sa Ta Na Ma(ah) Siri Wha(ah) He Guru. Op elke "ah" klank in de mantra trek je de Mul Bandh aan (trek de bekkenbodemspieren en alle anus en geslachtsorganen op en trek de navel in) De "ah" klank wordt werkelijk gecreëerd door de kracht van de Mul Bandh. Dit is een 3-1/2 cyclus meditatie. Visualiseer met de adem dat de klank in 3 1/2 cirkel spiralend van de basis van de ruggengraat naar boven gaat naar de top van het hoofd. 11-31 minuten.

