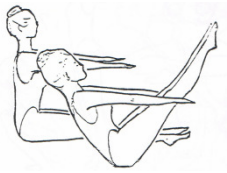
Kriya

Meditatie & Zelfvertrouwen

Voordat je met de kriya begint chant je drie keer de Adi Mantra: Ong Namo Guru Dev Namo, dit betekent: Oneindige creativiteit, Ik roep dat aan, ik groet Transformerende wijsheid, Subtiele energie, Ik roep dat aan, ik groet.
Maak altijd je lichaam warm door enkele warming-up oefeningen te doen en dan kun je beginnen met de serie.

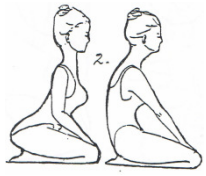
1. A) Zit met rechte rug en de benen recht vooruit gestrekt, armen zijn parallel aan de grond en de vingers wijzen naar voren.
   B) Adem diep in en leun 60° naar achteren, houd vast, til de benen zo hoog mogelijk op en houdt deze positie zolang mogelijk terwijl je de adem zo lang mogelijk vasthoudt. Adem uit en leg de benen weer neer.



   C) Buig naar voren en pak je tenen vast en trek deze naar je toe met een normale ademhaling en doe dit voor 11 minuten.
   D) Adem een paar keer diep in en uit. Adem diep in en herhaal punten A en B, 3 tot 4 keer.

   (zorgt voor balans in de aura tussen Noord & Zuid. Geeft druk op de lever om het lichaam te reinigen en verhoogt moed)

2. Ga op je hielen zitten met je handpalmen op je dijen. Buig de rug naar voren terwijl je krachtig fluistert **SAT** en naar achteren terwijl je krachtig **NAM** fluistert.
   Het klinkt als een slang. Ga hier op een middelmatig tempo 8 minuten mee door. Dan adem 4x diep in en uit en ontspan.



3. Ga vervolgens in gemakkelijk zit en met rechte rug zitten. Druk de handpalmen tegen elkaar, de duimen zijn over elkaar (Pranam mudra) voor het hartcentrum. Druk stevig tegen de handpalmen en geef spanning in het gebied van je borstkast. Met het totale gewicht van je bovenlichaam op de handen. Concentreer alle energie bij de wortel van de neus en mediteer in deze positie voor 10 minuten.

4. Blijf in deze houding zitten, de rug is mooi recht, de armen zijn parallel aan de grond en de handpalmen zijn naar beneden gericht. Beweeg nu vanuit je heupen van links naar rechts in een normaal ritme voor 3 minuten.
   (Deze oefening werkt op de lever)

5. Spinal flex: ga gemakkelijke zitten, je pakt de enkels vast, buig de rug snel, met het accent op de voorwaartse beweging zodat er een geringe druk bij de geslachtsorganen ontstaat. Ga hier 3 minuten mee door en ontspan dan compleet.

6. Na de ontspannen ga je zitten met rechte rug en de handen in Gyan Mudra (duimen rakken de wijsvinger aan en de rest van de vingers zijn gestrekt) en rusten op de knieën. Concentreer je op de wortel van de neus, chant **SAT NAM** als je hoofd naar je rechter schouder draait en **WHA GURU** als je hoofd naar links draait. Ga hier in een contante ritmisch tempo voor 11 minuten mee door. Adem in, laat de energie circuleren door je hele lichaam, adem uit. Doe dit nog 2 keer en ontspan.

Einde:
Je eindigt de serie met drie keer lange Sat Nam's te chanten, wat "ware identiteit" betekend. Je ademt in en op de uitademing chant je Sat Nam. De klank Sat klink langer dan de Nam. Sa-a-a-a-a-a-t Nam (8:1).

Opmerkingen
Persoonlijke uitstraling wordt geblokkeerd door angst. Angst komt met afhankelijkheid. De enige geaccepteerde afhankelijkheid is die op de Guru en wijsheid, welke zal leiden tot zelfvertrouwen en verdrijft al je angsten. Als het zelfvertrouwen sterk is, dan ben je beschermd evenals diegene die bij je zijn.

Deze serie promoot zelfvertrouwen en geeft energie aan verschillende fysieke gebieden in het lichaam. 1&4 werkt op de lever, 2&3 opent het hart centrum van compassie en overgave, van begrensde identiteit naar onbegrensde wijsheid. 5 werkt op de seksuele energie. 6 is een meditatie die verlengt kan worden tot 31 minuten. Wanneer je naar links draait is je vertrouwen gefocust op de onbegrensde wijsheid. Vertrouwen in 'Wha Guru' geeft zelfvertrouwen als een eenheid in 'Sat Nam'.