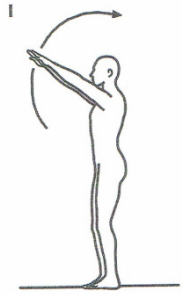
Kriya

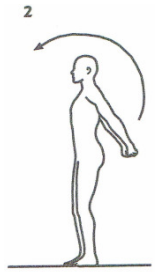
Nieuwe longen & circulatie

Uit: KRI Manual Level 1

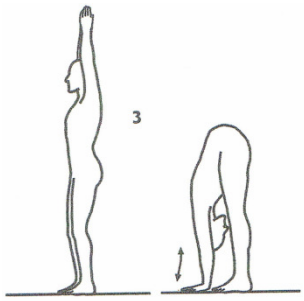
Voor dat je met de kriya begint chant je drie keer de Adi Mantra: Ong Namo Guru Dev Namo, dit betekend: Oneindige creativiteit, Ik roep dat aan, ik groet Transformerende wijsheid, Subtiele energie, Ik roep dat aan, ik groet. Maak altijd je lichaam warm door enkele warming-up oefeningen te doen en dan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



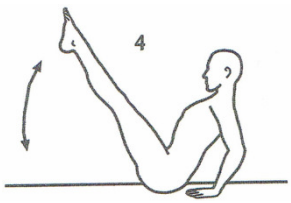
1. Armen zwaaien. Ga staan. Balanceer evenredig over beide voeten. Houdt beide armen recht, zonder de ellebogen te buigen. Maak de Buddhi Mudra met beide handen (raak met de top van de pink op de top van de duim, resterende vingers zijn gestrekt). Swing de armen in grote cirkels naar boven en over het hoofd naar achteren, daarna naar beneden en naar voren. Het tempo is automatisch en sterk. Concentreer en stop al je energie in deze oefening. Het moet een vloeiende en constante beweging zijn. Ga hier 5 minuten mee door. Adem dan in en strek de armen kort boven je hoofd.
   Dit stimuleert de longen, de long meridianen en spoelt het bovenste lymfesysteem door.



2. Omgekeerde arm swing. Je staat nog steeds, vouw nu de vuisten van beide handen over de duimen en beweeg nu de armen in de andere richting. Swing de armen voor naar beneden, omhoog achter je en over je hoofd. Houdt de armen recht en beweeg ze krachtig. Ga hier 1 – 2 minuten mee door. Dan adem voor in met de armen parallel aan de grond.
   Dit balanceert de beweging van nr.1 en releases de circulatie door de nek en wangen.



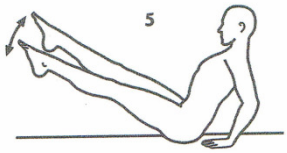
3. Voor over buiging. Sta recht op. Breng je armen boven je hoofd, houd ze recht. Buig naar voren vanuit je heupen en plats beide handpalmen plat op de grond. Raak de grond 7x aan met je handpalmen, terwijl *opveert* in voor over gebogen positie. Chant HAR bij elke beweging. Kom dan omhoog en klap in je handen boven je hoofd en zeg HAREE. Creëer een stevig ritme zodat de chant continue is: HAR HAR HAR HAR HAR HAR HAR HAREE! Ga hier 6 – 7 minuten mee door. Adem in en sterk je kort op.
   Deze oefening stimuleert de Navel chakra. Het laat reserve energie los om te healen en coördineert het lichaam en verbetert de circulatie in het spijsverteringgebied. De mantra is een effectieve trigger voor het Navelpunt energie. Het neemt ook emoties, zoals angst en verwarring, weg die de mogelijkheid om vastberaden te reageren blokkeert.



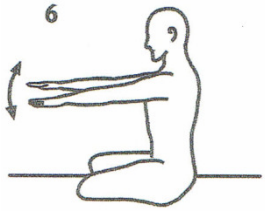
4. Optillen van de benen met de vuurademhaling. Ga op de grond zitten met de benen gestrekt. Houd de benen en de zijkanten van de hielen bij elkaar. Plaats de palmen op de grond naast de heupen. Met een *krachtige* beweging, til je beide benen op tot 60°, dan weer naar beneden. Voeg een sterke vuurademhaling hieraan toe. Coördineer één in-/uitademing van de vuurademhaling met het optillen van je benen en een andere terwijl je de benen terug legt. Ga hier 2 minuten mee door.

Dit stimuleert de circulatie beneden de navel en stimuleert de lagere dikke darm. Het verhoogt de circulatie naar de onder benen.

5. Schaarbeweging met de benen op de vuurademhaling. Zit met de benen gestrekt. Plaats de palmen naast je heupen. Til de benen 15cm. van de grond. Begin met je benen een schaarbeweging te maken. Spreid ze tot 45° comfortabel. Voeg de vuurademhaling toe, synchroniseer dit met de beweging van de benen. Ga hier mee door voor 2 – 3 minuten, adem dan in en houd de benen kort bij elkaar en ontspan ze naar beneden.
   Deze versterken de effecten van oefening 4 en brengt balans aan, aan het elektromagnetisch veld. Het is ook goed voor het versterken van het seksuele systeem.

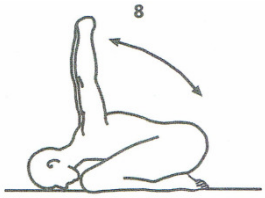


6. Schaarbeweging met de armen op de vuurademhaling. Ga zitten in gemakkelijke zit. Strek de armen voor je uit parallel aan de grond en naast elkaar. De handpalmen zijn naar beneden gekeerd. Begin met je armen een schaarbeweging te maken, om en om kruist de ene arm over de andere. Wanneer ze uit elkaar gaan breng je ze op schouderhoogte uit elkaar. Voeg aan de beweging een krachtige vuurademhaling toe. Ga hier 30 – 60 seconden mee door. Adem in met de armen parallel aan de grond voor je.
   Dit verjongd de longen en synchroniseert het elektromagnetisch veld van het hart met het ritme van de ademhaling.

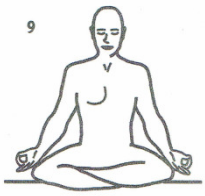


7. Houding van het kind. Zit op je hielen. Buig naar voren en plaats het voorhoofd op de grond. Strek de armen naast je naar achteren op de grond. De handpalmen zijn naar boven gekeerd. Concentreer op het 3e oogpunt. Doe de vuurademhaling en ga hier 30 – 60 seconden mee door.
   Dit brengt een circulatie stroom naar de hersenen, ogen en de bovenste klieren.

8. Bewegende Yoga mudra op de vuurademhaling. Je zit nog steeds zo als in de vorige positie, nu til je de armen op en pakt de handen vast op de rug. De vingers vouw je samen in een *hamer-slot* – kruis de duimen over elkaar om de handen goed te sluiten. Til de armen omhoog en weer naar beneden. Creëer een gelijkmatige, snelle en ritmische beweging. Voeg hier de vuurademhaling aan toe. Doe een vuurademhaling als de armen omhoog gaan en één als de armen naar beneden gaan. Ga hier 2 minuten mee door. Adem in, breng de armen omhoog, houd dit even vast en ontspan.
   Deze oefening heeft effect op het bovenste gedeelte van de longen en bouwt het magnetisch veld op.



9. Mediteer. Ga in gemakkelijke zit zitten. Wordt zeer meditatief. Houdt de rug recht, borstkas is iets naar boven, met de onderrug rustig naar voren opgetrokken. Open je hart en geef je beste persoonlijke gebed voor kracht, healing en bewustzijn. Stop je hoofd, hart en ziel hierin. Ga hier 2 – 3 minuten mee door.



10. Ontspan compleet.

Opmerking:
Je voelt je vol energie en in controle wanneer de longen en de circulatie in perfecte condities zijn. De adem en zijn beweging in het lichaam bepalen je emotionele basis. Deze set vernieuwt de longen en verbeterd de bloedsomloop door het lichaam. Het is een ritmische en korte kriya voor middelbare studenten of voor enthousiaste leerlingen die een goede conditie hebben. In 22 minuten per dag kun je deze kriya doen en vernieuwd je systeem. Het bereid je longen voor op een excellente beoefening van pranayam in Kundalini Yoga.

Einde:
Na de volledige ontspanning kun je een meditatie gaan doen of afsluiten. Je eindigt dan 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).