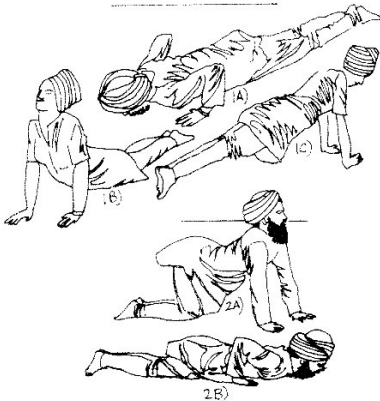
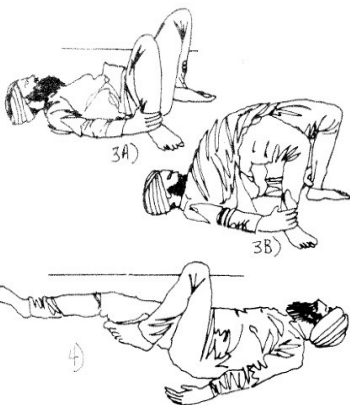


1. Ga op de buik liggen. Plaats de handen op de grond recht onder de schouders (1A). Buig het hoofd naar achteren en kom omhoog in de *cobrahouding* (1B). Adem in en til de heupen van de grond zonder door te buigen en kom in de *platformhouding* (1C). Adem uit als je weer te rug gaat naar de cobrahouding. Herhaal dit 26 keer, rust dan 2 minuten uit op de buik. De leraar chant "Ong" - het oneindige, creatieve bewustzijn bij de inademing; en "Sohung" - Ik ben Gij - bij de uitademing. Dit zorgt voor een goed ritme en helpt je de aandacht erbij te houden.



2. Kom in de *koehouding* (2A) Streck je naar voren op een uitademing en laat de kin en de heupen de grond raken. Houd het hoofd op en de armen gebogen (2B). Adem in en kom terug in de koehouding, De leraar chant "Ong — So Hung" , "Ong" hij het naar voren strekken en "So Hung" bij het terugkomen in de koehouding. Herhaal dit 26 keer.



3. Ga zonder eerst te rusten op de rug liggen, buig de knieën en houd met de handen je enkels vast. De voetzolen rusten op de grond naast de billen (3A). Adem in til de heupen op (3B). Adem uit en laat ze weer zakken. Herhaal dit 26 keer, rust twee minuten en herhaal nog 26 keer.

De eerste drie oefeningen activeren de seks-chakra; daarna het navelpunt en de onderrug. Oefening 3 is vooral goed bij aandoeningen van de eierstokken en om spanning kwijt te raken.

4. Ga direct hierna op de rug liggen. Til beide benen 45 cm op van de grond en adem 30 seconden langzaam, diep en krachtig. Trek bij iedere diepe inademing een knie naar de borst en daarna de andere knie. Ga 45 tot 60 seconden door met deze buig en strekbeweging. Adem in - strek beide benen en houd ze zo 5 seconden, adem uit en ontspan.

5. Ga op de rug liggen. Leg de voetzolen tegen elkaar en houd ze met beide handen vast. Rol naar voren en naar achteren, 30 tot 45 seconden.

Oefeningen 4 en 5 maken energie vrij uit het spijsverteringssysteem

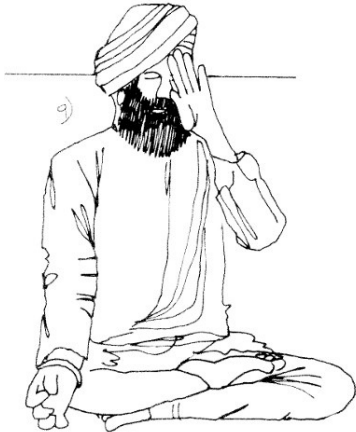
6. Ontspan diep, 2 minuten.

7. *De strekhouding.* Houd de voeten en het hoofd 15 cm van de vloer omhoog, adem normaal. De ogen kijken naar de voeten. Vind je evenwicht in deze houding en blijf 7 minuten zo liggen..Adem diep in, adem uit., blijf leeg en trek de mula-bhanda. Blijf zo lang mogelijk leeg, uitgeademd. Adem weer in, adem uit, blijf leeg en trek de mula-bhanda en herhaal dit 4 keer. Ga dan ontspannen liggen.

Oefening 7 brengt energie van het navelpunt omhoog naar de solar plexus en het hartcentrum.

8. Ontspan 5 minuten totaal en laat de energie stromen. Denk aan God en het Godsbewustzijn. Voel je onbegrensd. Herhaal dan, hardop, liggend op de rug: "**God and me, me and God, are one**" ongeveer 12 keer, steeds iets hoger en iets luider. Adem diep in, houd 15 seconden vast, adem uit. Begin opnieuw te chanten, maar nu heel krachtig. Chant luid vanuit de solar plexus. De ogen moeten gesloten zijn. Wees niet verlegen. Adem diep in en uit, adem in en houd de adem 15 seconden vast terwijl je de benen 90° optilt. Adem uit en ontspan.





9. Zit in de halve-lotushouding of Sukasana (kleermakerszit). Gebruik de top van de duim en de pink van een hand om beide neusgaten om beurten af te sluiten. Adem in door het linkerneusgat en adem uit door het rechter. Mediteer en richt je aan dacht naar de basis van de ruggengraat en trek de mula-bhanda. Bij de inademing denk je "Sat", de waarheid; bij de uitademing vibreer je "Nam", de identiteit of de Naam. Ga hier 1 minuut mee door. Begin dan met de vuurademhaling, adem in door het linkerneusgat en uit door het rechter, 1 minuut. Dan, zonder onderbreking, adem je in en uit door alleen het linkerneusgat, gematigd snel, ongeveer 15 seconden. Begin daarna met de vuurademhaling door het linkerneusgat, 15 seconden, daarna door het rechter 15 seconden. Adem dan 15 seconden door elk neusgat. Adem in door beide neusgaten en houd de adem 5 seconden vast. Adem uit, blijf leeg en herhaal in jezelf "Sat Nam" en laat het geluid gedurende 30 seconden in een spiraal naar boven gaan langs de ruggengraat. Stel je dan voor dat "Sat" aan weerskanten van de ruggengraat naar beneden gaat en bij de stuit naar binnen gaat, en "Nam" omhoog gaat door het midden van de ruggengraat. Houd alle andere gedachten tegen en concentreer je. NU is het de tijd. Adem diep in. adem uit. Herhaal de mentale meditatie nog een keer. *Bij oefening 9 maak je gebruik van pranayama om je psychische kanalen volledig te openen en de koendalini-energie omhoog te stuwen naar de hoogste chakra's.*

10. Chant "Ek Ong Kar Sat Nam Sat Nam Siri Wha Guru" op de volgende wijze:



Wanneer je "Sat Nam" en "Guru" chant pas toe en ontspan je de mula-bhanda. Na een poosje wordt de mula-bhanda zo sterk aangetrokken dat je hem gemakkelijk zo kunt houden tijdens het chanten. Ga 6 hier minuten mee door. Adem in - houd 15 seconden vast en adem uit. Ontspan je of mediteer. *Bij oefening 10 gebruik je de koendalini-energie in de mantra om je te concentreren op de oneindigheid van de kosmos.*

Opmerkingen: In onze cultuur wordt ons geleerd dat seks alleen te maken heeft met plezier en de voortplanting. Er wordt ons niet geleerd matig te zijn met seks om gezond te blijven en om het zenuwstelsel in evenwicht te houden. De seksuele ervaring, bewust en op de juiste manier beleefd, kan je grote vreugde geven. Maar voor dat dat kan gebeuren moet je eerst de batterijen van de seksuele energie opladen en werkelijk potent zijn. Zaadvloeistof bevat hoge concentraties mineralen en elementen die nodig zijn voor het zenuwstelsel en voor het functioneren van de hersenen. Deze vloeistof wordt op den duur weer opgenomen door het lichaam en komt terecht in de vloeistof in het wervelkanaal. De hersenen hebben deze ojas nodig zoals en auto olie nodig heeft. Negentig procent van je seksuele energie wordt gebruikt voor het herstel en de opbouw van de organen in het lichaam. Bij een yogi is het normaal dat hij zo lang hij leeft, potent is. In de westerse wereld wordt de potentie minder na het veertigste levensjaar. Deze kriya laat de seksuele energie weer stromen en verandert ze in ojas en helende kracht.