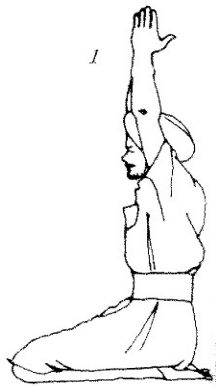
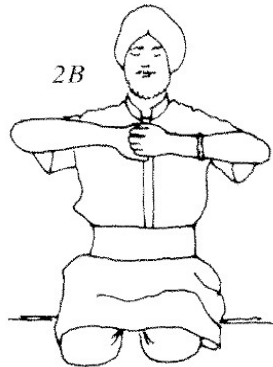


Kundalini Yoga voor weerstand tegen ziekte (Kriya for disease resistance) KY kriyas



1) Ga op de hielen zitten. Strek de armen boven het hoofd, de handpalmen druk je tegen elkaar. Adem in. Pomp de navel krachtig door hem naar de ruggengraat te trekken en weer los te laten. Ga hier ritmisch mee door tot je de behoefte voelt om uit te ademen. Adem dan uit. Adem in en begin opnieuw. Ga hier een tot drie minuten mee door, adem dan in, adem uit en ontspan.

Deze oefening activeert de spijsvertering en de koendalini in de derde chakra.



2) Zit op de hielen. Breng de handen in de beergreep (2A) voor de borst met de onderarmen parallel met de grond. Adem in. Houd de adem vast en zonder de handen los te laten, probeer je ze uit elkaar te trekken (2B). Trek zo hard mogelijk. Adem uit, adem in en trek opnieuw. Ga hier een tot drie minuten mee door. Adem in, adem uit en ontspan.

Deze oefening opent het hartcentrum en stimuleert de thymusklier.



3) Zit op de hielen met de handen in de venus greep achter in de nek (3A). Adem in, adem uit en buig je voorover en raak met het voorhoofd de grond aan (3B). Adem in en kom weer op naar zitten. Ga hier mee door terwijl je krachtig ademt, een tot drie minuten. Adem in, blijf zitten, adem uit en ontspan.

Deze oefening verbetert de spijsvertering en maakt de rug soepeler.



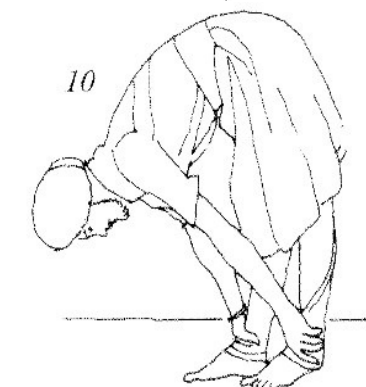
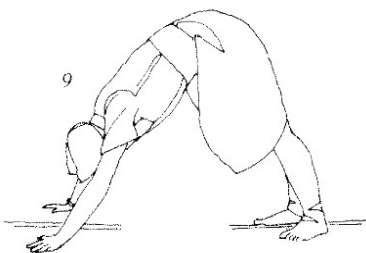
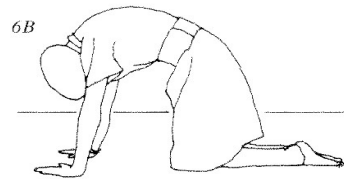
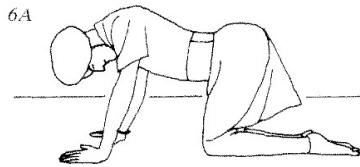
4) Ga zitten met de benen gestrekt naar voren. Reik naar voren en pak de tenen vast. Buig vanaf je middel. Breng je voorhoofd naar de knieën en je ellebogen naar de grond. Blijf in deze houding, adem normaal, een tot drie minuten. Adem in, adem uit en ontspan.

Deze oefening maakt dat de klierafscheidingen van de vorige oefeningen goed door het lichaam kunnen circuleren en laat het lichaam diep ontspannen.



5) Ga zitten met gekruiste benen. Draai het hoofd rond met de wijzers van de klok mee, breng het rechteroor naar de rechterschouder, laat de achterkant van het hoofd naar de rug zakken, breng het linkeroor naar de linker schouder en de kin naar de borst. De schouders blijven ontspannen en onbeweeglijk, de nek mag zachtjes gerekt worden terwijl het hoofd ronddraait. Ga hier een tot twee minuten mee door. Draai dan de andere kant op en ga nog een tot twee minuten door. Breng het hoofd weer in het midden en ontspan.

Deze oefening en de twee volgende oefeningen maken doorstroming mogelijk naar de hersenen en ze stimuleren de hypofyse, de bijschildklier en de pijnappelklier. Zij werken samen om alles in het lichaam met elkaar in harmonie te brengen.



6) Kom in een houding waarbij je op handen en knieën steunt. De knieën staan ongeveer een schouderbreedte uit elkaar en de armen moeten recht zijn, geen gebogen ellebogen. Laat het hoofd ontspannen naar de borst zakken. Adem in en maak de rug hol alsof er iemand op je rug zit (6A). Adem dan uit en maak de rug bol, laat het hoofd hangen (6B). Ga hier ritmisch mee door terwijl je krachtig ademt. een tot drie minuten. Voer het tempo langzaam op wanneer je voelt dat de rug soepeler wordt. Ga weer naar de beginhouding, adem in, adem uit en ontspan.

Deze serie helpt om de seksuele energie van de tweede chakra en de spijsverteringsenergie van de derde chakra te transformeren. Ook worden de belangrijkste zenuwen die door de laagste nekwervels lopen gestimuleerd.

7) Ga op de hielen zitten. Trek de schouders beurtelings zo hoog mogelijk op. Beweeg je hoofd niet. Als je inademt gaat je linkerschouder omhoog en je rechterschouder omlaag. Als je uitademt gaat de rechterschouder omhoog en de linkerschouder omlaag. Ga hier ritmisch mee door met een krachtige ademhaling, een tot drie minuten. Adem in en til beide schouders op, adem uit en ontspan.

8) Ga op de rug liggen. de armen liggen naast je, de handpalmen zijn naar boven gekeerd Ontspan diep vijf tot zeven minuten.

9) De driehoekhouding. Steun op de handpalmen en voetzolen, je billen zijn omhoog en je vormt zo een driehoek met de vloer. Je lichaam vormt een rechte lijn van de hielen naar de billen en van de polsen naar de billen. Het hoofd is op een lijn met het bovenlichaam en de armen zijn ongeveer zestig centimeter uit elkaar Blijf vijf minuten in deze houding terwijl je normaal doorademt. Adem dan in, adem uit en kom **langzaam** uit deze houding, ontspan. Deze houding is goed voor de spijsvertering. zij versterkt het hele zenuwstelsel en ontspant de belangrijkste spiergroepen in het lichaam.

10) Ga staan. Buig je naar beneden en pak je enkels vast. Houd de knieën recht en loop door de kamer. Ga hier een tot drie minuten mee door, ga dan terug naar je plaats, ga zitten en ontspan. Deze oefening stimuleert de uitscheidingsorganen en versterkt het magnetisch veld als voor bereiding op een meditatie.

Opmerkingen: Deze kriya maakt je lichaam krachtig en geeft je weerstand tegen ziekte. Om hardnekkige verkoudheden en ziekten te voorkomen is het belangrijk dat de spijsvertering goed is en dat de uitscheidingsorganen goed werken. Als je ook nog zorgt voor een goede stofwisseling zul je kerngezond zijn.