

Kundalini Yoga Pranayama serie 1 (basic breath series) [KY pranayama's](#)



1. Ga zitten met gekruiste benen, de handen in gyan mudra met de armen gestrekt. Doe zeven minuten de vuurademhaling. Adem in, houdt de adem dertig seconden vast en adem uit.

2. Adem langzaam en diep door beide neusgaten. Adem dieper dan normaal, zodat de hele ribbenkast een paar centimeter omhoog gaat.. Ga hier vijf minuten mee door. Adem in, houd de adem vijftien seconden vast en adem uit.



3. Begin onmiddellijk hierna in te ademen door getuite lippen en uit te ademen door de neus. Ga hier drie minuten mee door. Adem in, houd even vast en adem uit.



4. Doe een krachtige en regelmatige vuuradem haling, twee minuten. Adem dan diep in, houd zo lang vast als prettig is en adem uit. Concentreer je op het voorhoofdspunt.

5. Mediteer met een normale ademhaling. Voel de energie door je lichaam stromen.

Kundalini Yoga Pranayama-serie 2

Ga met gekruiste benen zitten, de handen in gyan mudra. Maak een 'U' van je rechterhand. Adem in door het linkerneusgat terwijl je het rechter gesloten houdt met de duim (A). Adem uit door het rechterneusgat terwijl je het linkerneusgat gesloten houdt met de pink (B). Denk 'Sat' bij de inademing en 'Nam' bij de uitademing. Ga hier tien minuten mee door. Adem diep en regelmatig. Adem dan diep in, adem uit. Adem in en adem helemaal uit, blijf uitgeademd en trek de mula-bhanda. Ontspan weer.



Opmerkingen

De eerste kriya is goed om het bloed te reinigen en geeft energie.

De tweede is voor het emotionele evenwicht, Als je 's morgens een keer het gevoel hebt met het verkeerde been uit bed gestapt te zijn, zal deze oefening je weer in balans brengen.