

## Ungali Pranayama



### *Hoe je deze kriya moet doen.*

Ga zitten als een yogi rustig en met een rechte rug. De handen zijn in gyan mudra (A). Adem in vijftien gelijke delen in. Adem ook uit in vijftien gelijke delen. Voeg nu de panj shabad vorm van Sat Nam bij de ademhaling:

Adem in:

Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa Sa

Adem uit

Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta Ta

Adem in:

Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na

Adem uit:

Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma

Herhaal deze mantra binnen jezelf op het ritme van de ademhaling. Een cyclus van Sa-Ta-Na-Ma duurt ongeveer dertig seconden. Herhaal deze cyclus drie minuten. Adem dan in, adem uit en ontspan. Ervaar het als plezierig. Begin met drie minuten te oefenen, voeg daar iedere dag een minuut aan toe tot een maximum van eenendertig minuten.

### *Wat deze kriya voor je zal doen.*

Dit is een krachtig werkende pranayama-meditatie, die heel precies moet worden uitgevoerd. Doe deze oefening niet zonder je eerst goed voorbereid te hebben, omdat anders het gevaar bestaat dat je flauw valt. Normaal gesproken zal er iemand bij moeten zijn om de meditatie te begeleiden voor het geval iemand te ver gaat. Als iemand dreigt flauw te vallen, moet hij of zij water te drinken krijgen.

Probeer een geluid te creëren waar je diepste zelf naar luistert. Daar ligt je kracht, van daar uit laat je je leiden. Deze pranayama maakt het mogelijk om met je diepste zelf te communiceren. De kriya is de 'simram-pranayama' die je bewustzijn verruimt en je mogelijkheden vergroot. Deze meditatie activeert het centrale zenuwkanaal van de hersenen, de hypofyse, de pijnappelklier en het gebied van de fontanellen.

De samenwerking van beide hersenhelften wordt verbeterd. De meditatie is ook heel geschikt om te doen wanneer je wilt afvallen, samen met 'het groene dieet' (zie: foods for health and healing door Yogi Bhajan).