

Kundalini Yoga Pranayama voor geestelijke zuiverheid



Hoe je deze kriya moet doen.

Ga zitten op de linkerhiel met het rechterbeen gestrekt vooruit. Strek de rechterarm omhoog en maak een vuist. Adem diep en langzaam en probeer de adem door het rechterneusgat te leiden. Laat in jezelf 'Sat' bij de inademing vibreren en 'Nam' bij de uitademing. Ga hier drie minuten mee door. Wissel van been en arm, adem nu door het linkerneusgat. Adem diep en krachtig en ga hier drie minuten mee door.

Wat deze kriya voor je zal doen.

Deze ademhalingskriya lost negativiteit op. In plaats van de schuld bij anderen te leggen, probeer je met jezelf in het reine te komen. De kriya reinigt het lymfestelsel en versterkt het zenuwstelsel.