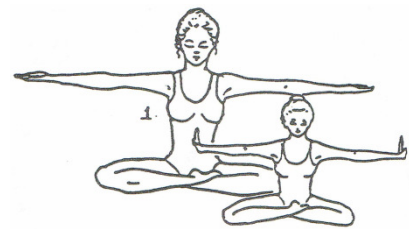


Pranayama series

Uit: Heart Centered World

Voor dat je met de kriya begint chant je drie keer de Adi Mantra: Ong Namō Guru Dev Namō, dit betekend: Oneindige creativiteit, Ik roep dat aan, ik groet Transformerende wijsheid, Subtiële energie, Ik roep dat aan, ik groet. Maak altijd je lichaam warm door enkele warming-up oefeningen te doen en dan kun je beginnen met de serie.

1. Ga zitten in gemakkelijke zit, armen zijn gestrekt opzij, parallel met de grond, handpalmen zijn naar boven gekeerd. Doe de vuurademhaling voor 2 – 3 minuten. Adem vervolgens in, draai en duw de handpalmen naar buiten, houdt vast en adem uit.

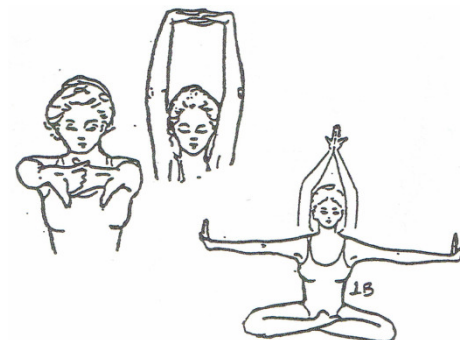


2. Je bovenarmen zijn parallel aan de grond, de onderarmen zijn wijzen naar boven en de handpalmen zijn naar voren, de duim en ringvinger raken elkaar in Surya mudra. Adem in 4 gedeeltes in en adem in 4 gedeeltes uit, pomp je navelpunt voor 2 – 3 minuten.



Einde: Adem in en breng de handpalmen naar elkaar toe, span een mulbandh aan en breng de handpalmen naar boven en adem uit naar beneden.

3. A: Vouw de vingers in elkaar, de armen zijn naar voren met de handpalmen naar buiten gekeerd. Adem in en breng de handen boven je hoofd, adem uit en breng het weer terug voor je. Herhaal deze beweging voor 2 – 3 minuten. Adem dan in en breng de handen naar beneden en opzij.
B: Armen zijn nu opzij, handpalmen naar buiten gekeerd. Adem in en breng de achterkant van je handpalmen naar elkaar en boven het hoofd. Adem uit en breng ze weer naar beneden parallel aan de grond. Herhaal deze beweging en ga hier 2 – 3 minuten mee door. Adem in en ontspan.



4. Je bovenarmen zijn parallel aan de grond, de onderarmen maken een hoek van 90° aan beide zijden omhoog. De duim en wijsvinger raken elkaar in Gyan mudra. Adem in en draai naar links, adem uit en draai naar rechts. Herhaal en ga hier 2 – 3 minuten mee door. Adem in en ontspan.



5. Handen liggen op de schouders, vingers voor en duimen achter. Buig opzij naar links op een inademing en naar rechts op een uitademing. Zorg ervoor dat het hoofd en de nek ontspannen zijn. Herhaal deze beweging gedurende 2 – 3 minuten. Adem in en ontspan.



6. Alternatieve neusademhaling. Sluit je rechter neusgat af met de rechterduim en het linkerneusgat met de rechter ringvinger. Je ademt snel in door het linkerneusgat en uit door de rechter, ga hier 2 – 3 minuten mee door.



7. Sitali Pranayam: krul de tong en steek het iets uit je mond. Adem in door de gekrulde tong en uit door de neus, je kin is ingetrokken. Ga hier 3 – 5 minuten mee door.



8. Je handen heb je ter hoogte van je hartcentrum, de eerste drie vingers raken de tegenovergestelde vingers. De duim en de pink zijn apart maar raken de tegenovergestelde vingers wel, kijk door de vingers naar de pink en adem in door de neus en uit door de mond, adem dan in door de mond en uit door de neus. Herhaal deze volgorde gedurende 2 – 5 minuten. Adem in en ontspan.



Einde:

Na de volledige ontspanning kun je een meditatie gaan doen of afsluiten. Je eindigt dan met drie keer lange Sat Nam's te chanten, wat "ware identiteit" betekend. Je ademt in en op de uitademing chant je Sat Nam. De klank Sat klink langer dan de Nam. Sa-a-a-a-a-t Nam (8:1).