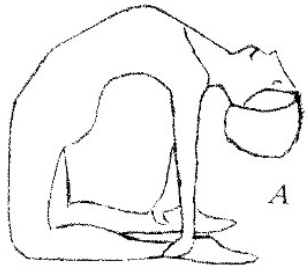
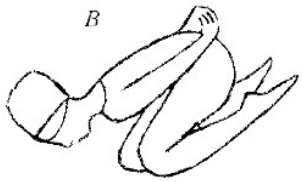
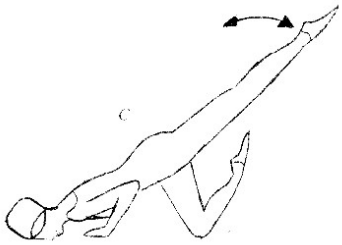
Kundalini Yoga om de energie van de laagste naar de hoogste driehoek over te brengen. (KY to move the energy from de lowest triangle to the highest) *KY kriyas*



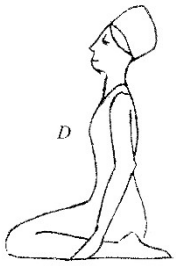
A. Kom in de kameelhouding: ga op de hielen zitten. pak je enkels vast en maak een boog van je rug zodat het navelpunt het hoogste punt is. Het hoofd hangt ontspannen naar achteren (A), Begin met een krachtige vuurademhaling. Bij de inademing denk je SAT, bij de uitademing NAM. Ga hier drie minuten mee door. Adem dan in en houd de adem tien seconden vast adem uit. In dezelfde houding begin je met de Sat kriya: pas de mula-bandha toe bij iedere uitademing terwijl je hardop SAT zegt, adem in en ontspan terwijl je hardop NAM zegt. Ga hier drie minuten mee door.
De oefeningen A en F bestrijden honger, dorst en bevorderen een goede spijsvertering.



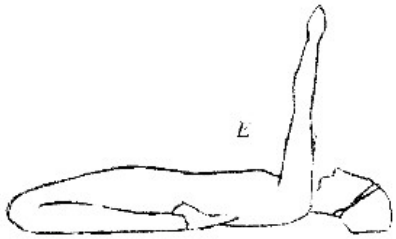
B. Breng onmiddellijk het hoofd naar voren naar de grond. Leg de handen in venusgreep op de rug. Til de voeten en onderbenen op van de grond breng ze dicht naar de billen toe (B). Vind je evenwicht en mediteer met je aandacht gericht op het voorhoofdspunt drie minuten.
De oefeningen B en C maken energie vrij voor de hersenen en worden de Adha Shakti Chalnie Kriya genoemd. Deze kriya veroorzaakt dat je helder gaat denken, en dat je ogen gaan stralen. Je kunt er ischias mee voorkomen.



C. Blijf in dezelfde houding als bij oefening B en strek een been naar achteren 60 graden omhoog. Buig het dan en begin tegen de billen te tikken terwijl je de vuurademhaling doet (C). Ga hier twee minuten mee door, wissel dan van heen en herhaal de oefening nog eens twee minuten.

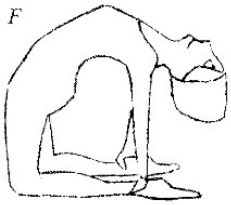


D. Kom onmiddellijk in de celibaathouding met de billen op de grond tussen de hielen (D). Begin langzaam en diep te ademen, twee minuten
Oefening D is voor de potentie.



E. Ga zitten zoals bij D en ga op de rug liggen. Strek de armen naar boven, loodrecht op de grond. De handpalmen plat tegen elkaar (E). Begin met de Sat kriya in deze houding, drie tot vijf minuten.

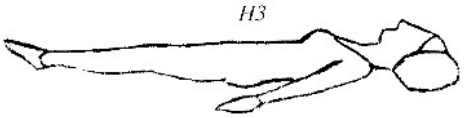
Oefening E helpt tegen natte dromen. Zij schept een band tussen het denken en de ziel en geeft je een krachtige uitstraling.



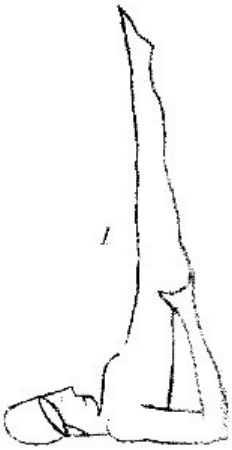
F. Kom in de kameelhouding (F). Begin met langzame diepe ademhalingen, gedurende twee minuten. Doe daarna nog twee minuten de vuurademhaling. Adem in, houd even vast en kom bij de uitademing op, buig naar voren en leg het hoofd op de grond.
De oefeningen A en F bestrijden honger, dorst en bevorderen een goede spijsvertering.

G. Strek de armen uit, terwijl je het hoofd op de grond houdt, de handpalmen zijn tegen elkaar. De ellebogen liggen tegen de oren (G).Deze houding heet Gurpranam. Doe dit drie minuten.
Oefening G is voor de energiecentra van het hoofd.

H. Ga op de rug liggen en kom in de strekhouding: het hoofd en de voeten zijn vijftien centimeter van de grond, de tenen zijn gespitst (H1). Doe drie minuten de vuurademhaling. Onmiddellijk daarna adem je in en breng je de knieën naar de borst (H2). Adem uit en leg de benen gestrekt op de grond (H3). Ga door met langzaam en diep te ademen, twee minuten.

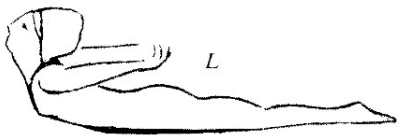


Oefening H maakt energie vrij bij het navelpunt.
I. Kom in de schouderstand. Steun de rug met handen en laat het gewicht rusten op de ellebogen (I) Doe drie minuten de vuurademhaling.
Oefening I zorgt voor een goede spijsvertering en uitscheiding via de darmen.



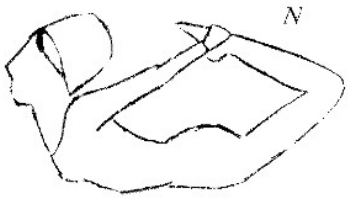
J. Laat vanuit de schouderstand de benen over het hoofd zakken en kom in de ploeghouding. De armen zijn gestrekt naar achteren (J). Doe drie minuten de vuurademhaling. Kom dan weer omhoog in de schouderstand en doe weer drie minuten de vuurademhaling. Ontspan daarna liggend op de rug.

K. Herhaal oefening H.

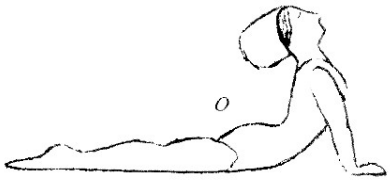


L. Rol om en ga op de buik liggen, vouw je handen achter de rug en til het hoofd en de schouders op van de grond (L). Doe drie minuten de vuurademhaling en ontspan daarna.

M. Blijf in dezelfde houding als L. maar met de borstkas ontspannen op de grond. Begin tegen de billen te tikken met afwisselend de linker- en rechterhiel (M). Ga hier drie minuten mee door.

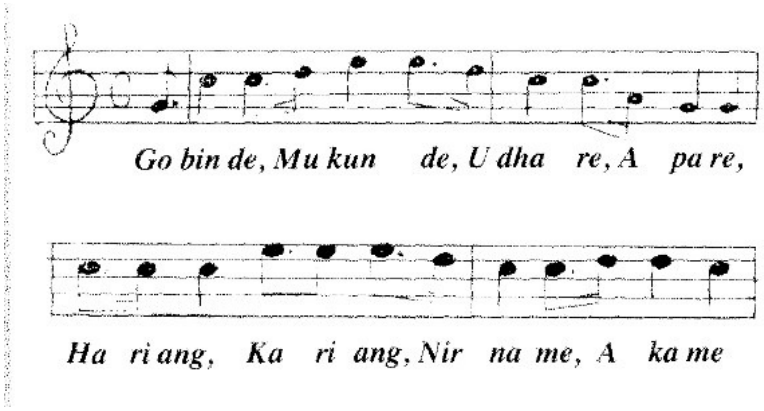


N. Reik naar achteren en pak de enkels vast en kom omhoog in de booghouding (N). Schommel zachtjes heen en weer. Ga hier twee tot drie minuten mee door.



O. Kom in de cobrahouding (O) en begin met de vuurademhaling, drie minuten. Ontspan.
De oefeningen J tot en met O versterken het navelpunt, ze brengen de aura in balans en verdelen de seksuele energie gelijkmatig.

P. Ga zitten en leg de voetzolen tegen elkaar.
Houd de tenen met beide handen vast (P).
Schommel naar voren en naar achteren op het ritme van de chant: Gobinde, Mukunde, Udhare, Apare, Hariang, Kariang, Nirname, Akame.



Ga hier vijf tot eenendertig minuten mee door. Dit is een chant van vreugde en geluk. Chant met volle borst en vanuit je hart.

Opmerkingen:

Als de energie in de onderste driehoek van de chakra's niet in evenwicht is en niet wordt getransformeerd in hogere energiefrequenties, wordt een mens de slaaf van zijn honger, dorst en seksualiteit. Hij laat zich leiden door de grillen van het lichaam en heeft grote moeite met iedere vorm van discipline. De seksuele potentie van die persoon zal ook gering zijn. Deze serie stimuleert de energie in de onderste driehoek, het rectum, de geslachtsorganen en het navelpunt en transformeert die energie, zodat zij door kan stromen naar de hogere hersenstructuren, de hypofyse, de pijnappelklier en de geheugenklier. De rust tussen de oefeningen is kort en alle ademhalingen moeten enthousiast gedaan worden.
De oefeningen A en F bestrijden honger, dorst en bevorderen een goede spijsvertering. De oefeningen B en C maken energie vrij voor de hersenen en worden de Adha Shakti Chalnie Kriya genoemd. Deze kriya veroorzaakt dat je helder gaat denken, en dat je ogen gaan stralen. Je kunt er ischias mee voorkomen. Oefening D is voor de potentie en oefening E helpt tegen natte dromen. Zij schept een band tussen het denken en de ziel en geeft je een krachtige uitstraling. Door de oefening F zul je gaan transpireren. Als je pijn voelt, is dat het gevolg van te veel seksuele activiteit of activiteit met een verkeerde intentie en spanning. Oefening G is voor de energiecentra van het hoofd. Oefening H maakt energie vrij bij het navelpunt. Oefening I zorgt voor een goede spijsvertering en uitscheiding via de darmen. De oefeningen J tot en met O versterken het navelpunt, ze brengen de aura in balans en verdelen de seksuele energie gelijkmatig. Na deze kriya gaat het mediteren vanzelf.