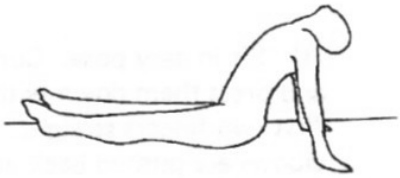
Kundalini Yoga voor de creativiteit (Kriya for creativity) <u>*KY kriyas*</u>

1. Ga op je hielen zitten, buig je voorhoofd naar de grond, strek je armen en leg ze met de handpalmen tegen elkaar voor je op de grond. Deze houding heet "Guru Pranam" (buigen voor de Leraar, die in alle dingen aanwezig is). Adem in en breng door je concentratie ademenergie naar de basis van de wervelkolom. Houd de adem vast en laat alle kleuren van de regenboog zich naar boven toe langs je rug verspreiden naar je kruin. Begin met rood bij de stuit, dan oranje, geel, groen, blauw, blauwviolet en ga door naar violet bij de kruin. Adem uit en laat de kleuren oplossen. Adem in en begin opnieuw. Ga hier nog 5 minuten mee door.



2. Ga zitten, strek je benen recht voor je uit en leun 60 graden naar achteren. Je steunt op je armen en je laat je hoofd naar achteren vallen. Ontspan je. Als je blokkades voelt in de spieren van je borst of keel zullen die eruit gewerkt worden als je 3 minuten diep door je neus ademt (de uitademing moet volledig zijn). Gebruik zowel de spieren van je buik als die van je borst bij de ademhaling. Bij iedere uitademing stel je je voor dat je een krachtige lichtstraal uitzendt vanuit het bovenste deel van je voorhoofd. Bij de laatste keer houd je de adem net zolang vast als comfortabel is, adem dan zuchtend door je neus uit en laat je op je rug zakken om te ontspannen.

3. Na een korte ontspanning ga je in kleermakerszit zitten.. De rug is recht, de handen liggen gevouwen in je schoot. Adem diep in en zing de klank "Ong" op een constante, gelijke toonsterkte. Laat de klank zo lang mogelijk klinken. Ong betekent de Creativiteit van het Bewustzijn of Creatieve Oneindigheid. Trek je kin licht in zodat je wanneer je de "Ong" klank zingt je een trilling kan voelen, die begint achter in de mond, in je gehemelte, en die omhoog gaat naar het cranium. Hierdoor worden de hersenen zachtjes gestimuleerd. Dit is een soort inwendige massage.

4. Ga makkelijk zitten met gekruiste benen. Duw je handpalmen tegen elkaar voor de borstkas. De duimen duwen stevig tegen het punt van het hartcentrum.(Dit punt is gesitueerd tussen de vijfde en de zesde rib achter het midden van het borstbeen). Ga hier met je concentratie naar toe.

5.Begin met je handpalmen krachtig tegen elkaar te wrijven, creëer hitte. Blijf ze 2 minuten tegen elkaar wrijven en neem waar hoe de energie toeneemt tussen de handpalmen. Beweeg dan de handpalmen 10 cm. uit elkaar, de handpalmen blijven naar elkaar toegekeerd, en voel de polariteit van aantrekken en afstoten (rechterhandpalm positief, de linker handpalm negatief). Doe je ogen dicht en voel hoe sensitief je handpalmen zijn. Doe dit 2 minuten.

6. Draai je handen zó dat je rechterhandpalm naar beneden is gekeerd en je linkerhandpalm naar boven. Maak kommetjes van je handen. De handen houd je 10 cm. voor je borstkas met het hartcentrum tussen de beide handen in. Begin langzaam en diep te ademen door je neus terwijl je energie verzamelt tussen je handpalmen. Voel de energie tussen je handen als een gloeiende lichtbol. Doe dit 4 minuten. Ontspan je terwijl je dit doet, glimlach, je opent je hart. Het samenspel van de elektromagnetische krachten in je lichaam bij deze meditatie helpt je om de spieren en de weefsels in de borststreek los te laten.

7.Duw je rechterhand stevig tegen het hartcentrum en leg je linkerarm tegen je rug zodat de linkerhand aan de rugkant tegenover de rechterhandpalm ligt. Voel de energie zich verzamelen tussen de handen en begin een krachtige vuurademhaling door de neus. Gebruik het navelpunt als pomp. Adem na 2 minuten diep in, houd de adem vast zolang het prettig is en adem uit. Mediteer een paar minuten. Zit rustig met een rechte rug en met je handen in de schoot. Voel je Goddelijk.