

Kriya for Morning Sadhana

Tijdsduur: 42 minuten

Bron: KRI International Teacher Training Manual Level I

Oefening 1 – Cat Cow (3 minuten)

1. Op handen en knieën. de armen gestrekt verticaal op schouderbreedte.
2. Knieën iets uit elkaar, recht onder je heupen.
3. Adem in, rug bol, hoofd omlaag (cat).
4. Adem uit, rug hol, til hoofd op (cow). Herhalen gedurende 3 minuten.

Ter afsluiting:

- Adem in, cow pose.
- Houd 10 seconden vast.



Oefening 2a – Cow Pose Variation – Right Leg (2x30 herhalingen)

1. In cow pose, inademen en het rechterbeen naar achteren strekken en hoofd en been zo ver mogelijk optillen.
2. Dan uitademen en de rechterknie onder het lichaam zwaaien, met het hoofd omlaag. Dit 30 maal herhalen.

Ter afsluiting:

- Inademen, been gestrekt naar achteren en omhoog,
- Dit 10 seconden vasthouden; vervolgens uitademen.



Oefening 2a – Cow Pose Variation – Left Leg (30 herhalingen)

1. Dezelfde oefening doen met het linkerbeen.

Oefening 3 – Hugging Spinal Bend (1 minuut)

1. Zit op de hielen (vajrasana) met knieën iets uit elkaar.
2. linkerarm met rechterhand en rechterarm met linkerhand, net boven de elleboog. De armen rusten tegen de borst.
3. Beweeg soepel van links naar rechts en terug.
4. Herhalen gedurende 1 minuut.



Ter afsluiting:

- Kom naar het midden, adem in.
- Houd even vast, adem uit.

Oefening 4 – Spine Twists – Elbows Bent with Gyan Mudra (60 herhalingen)

1. Blijf in vajrasana.
2. Til armen op: bovenarmen horizontaal, onderarmen verticaal met handen omhoog.
3. Breng vingers in gyan mudra (duim tegen wijsvinger). Focus op derde oog.
4. Adem in en draai de ribbenkas naar links.
5. Adem uit en draai de ribbenkas naar rechts. Het hoofd draait mee.
6. Krachtige ademhaling. Dit 60 maal herhalen.

Ter afsluiting:

- Kom naar het midden, adem in.
- Houd even vast, focus, adem uit.



Oefening 5 - Spine Flex – Rock Pose (108 herhalingen)

1. Blijf in vajrasana. Breng knieën bij elkaar en plaats handpalmen op de dijen.
2. Focus op derde oog. Buig de ruggengraat in ritme met een krachtige ademhaling.
3. Inademing: borst naar voren, schouders naar achteren, rug hol.
4. Uitademing: borst naar achter, schouders naar voren, rug bol.
5. Dit 108 maal herhalen.

Ter afsluiting:

- Adem in, borst naar voren, doe mulbandh (root lock), jalandar bandh (neck lock), en houd 10 seconden vast.
- Dan uitademen en doe gedurende 30 seconden een mentale sat nam meditatie (inademing: mentaal "sat"; uitademing: mentaal "nam").
- Normale ademhaling (4 seconden in, 4 seconden uit).



Oefening 6 Front Bend (30 herhalingen)

1. Ga staan. Voorzichtig de benen schudden en ontspannen. Voeten op schouderbreedte.
2. Armen voor het lichaam, duimen haken in elkaar, handpalmen omlaag.
3. Adem in, til de armen op boven het hoofd. Bovenarmen raken de oren. Buig naar achteren, borstkas wordt gestrekt, gebruik de volle longcapaciteit. Ontspan het hoofd.
4. Dan uitademen, naar voren buigen, hoofd omlaag, vingers raken de vloer, knieën blijven recht.
5. Dit 30 maal herhalen.

Ter afsluiting:

- Adem in, buig naar achteren, enkele seconden vasthouden.
- Dan uitademen, buig naar voren, laat hoofd en armen hangen en ontspan gedurende 30 seconden.



Oefening 7 – Life Nerve Stretch 1 (2+1 minuten)

1. Ga zitten, spreid de benen. Buig naar voren en pak de tenen vast (toe lock).
2. Adem in, kom overeind naar het midden.
3. Adem uit, buig naar links, hoofd zo ver mogelijk naar de knie toe.
4. Adem in, kom overeind naar het midden.
5. Adem uit, buig naar rechts, hoofd zo ver mogelijk naar de knie.
6. Dit herhalen gedurende 2 minuten.
7. Dan de benen iets verder spreiden en nog 1 minuut doorgaan met de oefening.



Oefening 8 – Life Nerve Stretch 2 (1 minuut)

1. Dezelfde positie, kom overeind, adem in, houd 3 seconden vast.
2. Dan zo ver mogelijk naar voren buigen en doe de lange diepe ademhaling (8 seconden in, 8 seconden uit).

Ter afsluiting:

- Adem in en buig nog iets verder naar voren.
- Adem uit en kom overeind.



Oefening 9 – Butterfly (1 minuut)

1. Zit op de grond, breng voetzolen bij elkaar.
2. Sla de vingers om de tenen. Ruggengraat en hoofd kaarsrecht.
3. Laat de knieën op en neer bewegen over een afstand van 25-30 cm.
4. Veel kracht, krachtige ademhaling.



Oefening 10 – Butterfly Bend (1 minuut)

1. Dezelfde houding. Druk de knieën omlaag.
2. Inademen en rechtop gaan zitten met gestrekte rug.
3. Uitademen en zo ver mogelijk naar voren buigen.
4. Dit herhalen gedurende 1 minuut.



Ter afsluiting:

- Adem in, ga rechtop zitten, houd adem 5 seconden vast.
- Adem uit, buig naar voren, houd adem 5 seconden vast.
- Op de rug gaan liggen en even uitrusten.

Oefening 11 – Pelvic Lift (24 herhalingen)

1. Op de rug liggend, buig de knieën,
2. Plaats voeten plat op de vloer vlak bij de billen en enkels vastpakken.
3. Inademen en bekken zo hoog mogelijk optillen.
4. Uitademen en bekken op de grond laten zakken.
5. Dit 24 maal herhalen.



Ter afsluiting:

- Adem in, til bekken op, houd 10 seconden vast.
- Dan uitademen, bekken laten zakken en ontspannen.



Oefening 12 – Leg Lifts with Piston Motion (2 minuten)

1. Blijf liggen.
2. Til beide gestrekte benen op, hielen circa 45 centimeter boven de vloer.
3. Beweeg de benen in een cylinder beweging (dit is *niet* een fietsende beweging: de onderbenen blijven horizontaal).



4. Linker en rechterbeen afwisselen in ritme met de ademhaling.
5. Dit herhalen gedurende 2 minuten.

Ter afsluiting:

- Inademen, beide benen gestrekt en opgetild houden.
- Houd 10 seconden vast.
- Dan uitademen, benen laten zakken.

Oefening 13 – Corpse Pose (1 minuut)

1. Blijf liggen, op de rug.
2. Benen gestrekt en armen gestrekt langs het lichaam.
3. Voel bewust hoe de energie zich vanuit de navel over het hele lichaam verspreidt.



Oefening 14 – Back Rolls (1-2 minuten)

1. Breng de knieën naar de borst, sla armen eromheen.
2. Begin te schommelen over de ruggengraat, van achter naar voor en terug.
3. Masseer de rug in volle lengte.
4. Dit herhalen gedurende 1-2 minuten.



Ter afsluiting:

- Kom overeind, keer je om en ga op de buik liggen.

Oefening 15 – Cobra Pose (3 minuten + 1¼ minuut)

1. Steun op de handen, richt borst en hoofd op. De armen zijn gestrekt.
2. Ontspan onderrug en billen.
3. De ogen zijn gesloten. Focus op derde oog.
4. Doe de vuurademhaling gedurende 3 minuten.



Ter afsluiting:

- Blijf in cobra houding, inademen, ogen openen.
- Draai naar links en kijk naar je hielen over de linkerschouder.
- Houd 15 seconden vast. Uitademen.
- Dan inademen, naar rechts draaien en naar je hielen kijken over de rechterschouder.
- Herhaal nog een keer naar links en nog een keer naar rechts.

- Dan naar het midden: inademen, kijk naar boven, 15 seconden vasthouden.
- Uitademen en rustig op de buik gaan liggen. Even uitrusten.

Oefening 16 – Yoga Mudra (1 minuut)

1. Ga op de hielen zitten (vajrasana).
2. Buig naar voren en breng voorhoofd naar de vloer.
3. Breng handen *achter de rug* in Venus Mudra (vingers verstrengeld).
4. Til armen op tot ze verticaal staan.
5. Lange diepe ademhaling gedurende 1 minuut.

Ter afsluiting:

- Adem in, houd vast, adem uit, ontspan.



Oefening 17 – Sufi Grind (1+1 minuut)

1. Zit in kleermakershouding (sukhasana).
2. Handen op de knieën.
3. Roteer hoofd en romp in zo ruim mogelijke in cirkels.
4. Maak gedurende 1 minuut draaien naar links, dan wissel en maak gedurende 1 minuut draaien naar rechts.



Oefening 18 - Arm Swings (1-2 minuten)

1. Blijf in sukhasana.
2. Adem in en trek de ellebogen naar achteren aan weerszijden van de ribbenkas.
3. Adem uit en zwaai de armen voor de borst.
4. Adem in en trek de ellebogen weer aan weerszijden van de ribbenkas.
5. Adem uit en zwaai de armen naar boven en naar achteren.
6. Herhaal dit met krachtige adem gedurende 1-2 minuten.



Ter afsluiting:

- Adem in, trek armen naar achteren, strek borst naar voren.
- Houd 10 seconden vast. Ontspan.

Oefening 19 – Shoulder Shrugs (108 herhalingen)

1. Blijf in sukhasana.
2. Rug recht, handen op de knieën, ellebogen ontspannen.
3. Adem in en haal schouders op.
4. Adem uit en laat schouders zakken.
5. Krachtige ademhaling, 108 herhalingen.



Oefening 20 – Neck Rolls (1+1 minuut)

1. Blijf in sukhasana.
2. Draai het hoofd voorzichtig in cirkels.
3. Eerst gedurende 1 minuut linksom, dan gedurende 1 minuut rechtsom.



Oefening 21 – Arm Pumps with Venus Lock (70 herhalingen)

1. Ga in vajrasana (zit op de hielen).
2. Focus op het derde oog. Handen in Venus lock, ellebogen recht.
3. Adem in, til armen op tot 60° boven horizontaal.
4. Adem uit, laat armen zakken tot 60° onder horizontaal.
5. Herhaal deze beweging 70 maal.
6. Krachtige ademhaling, krachtige beweging.



Oefening 22 – Arm Stretch with Interlaced Fingers (1 minuut)

1. Blijf in vajrasana.
2. Strek armen verticaal boven het hoofd.
3. Handen in een binnenstebuiten Venus lock, dus handpalmen naar boven.
4. Sluit de ogen, rol de ogen naar boven en focus net boven je kruin.
5. Krachtige vuurademhaling gedurende 1 minuut.



Ter afsluiting:

- Adem in, houd vast, houd focus.
- Houd 15 seconden vast.
- Dan uitademen, ontspannen en armen voorzichtig omlaag brengen.

Oefening 23 – Meditate (1 minuut)

1. Ga in sukhasana.
2. Rug recht, handen op elkaar in de schoot, handpalmen naar boven.
3. Mediteer in stilte, *sat* op de inademing, *nam* op de uitademing.
4. Zit muisstil en ontspan en focus naar binnen gekeerd.



Ter afsluiting:

- Inademen, uitademen, ontspannen.

Healthy Bowel System

Tijdsduur: 25-26 minuten

Bron: I am a Woman – Creative, Sacred, Invincible

Oefening 1 – Windmill Left (1 minuut)

1. Ga staan, voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte.
2. Strek de armen uit naar weerszijden, horizontaal, handpalmen omlaag.
3. Draai naar links en buig dan voorover vanuit het middel, en breng de rechterhand naar de linkervoet, de linkerarm rechtophoog achter je rug.
4. Het hoofd beweegt mee, kijk niet omhoog naar de verticale arm.
5. Ga daarmee door in een ritme van ongeveer 10 seconden per volledige beweging.



Oefening 2 – Windmill Right (1 minuut)

1. Wissel naar de tegenovergelegen hand en voet en herhaal.



Oefening 3 – Windmill Alternate Sides (3 minuten)

1. Oefening 1 en 2 afwisselend.
2. Pauzeer 5 seconden bij elke voet.

Oefening 4 – Windmill Alternate Sides with Pause (2 minuten)

1. Ga door met dezelfde afwisselende beweging.
2. Pauzeer 25 seconden bij elke voet.

Oefening 5 – Hold Left (2 minuten)

1. Houd de positie vast met de rechterhand bij de linkervoet.

Oefening 6 – Hold Right (2 minuten)

1. Houd de positie vast met de linkerhand bij de rechtervoet.

Oefening 7 – Relax (2-3 minuten)

1. Ontspan.



Oefening 8 – Side Bends (1 minuut)

1. Ga weer staan, benen heupbreedte uit elkaar, armen parallel aan de vloer, handpalmen omlaag.
2. Buig naar links vanaf het middel, laat de linkerarm omlaag hangen, de rechterarm komt omhoog boven het hoofd.
3. Keer terug in de uitgangspositie.
4. Buig dan naar rechts op dezelfde wijze en keer weer terug in de uitgangspositie.
5. Ongeveer 6 seconden per zijde.



Oefening 9 – Standing Torso Twists (1 minuut)

1. Dezelfde startpositie als oefening 8.
2. Adem in en draai de torso en armen helemaal naar links.
3. Adem uit en draai terug naar de oorspronkelijke positie.
4. Adem in en draai de torso en armen helemaal naar rechts.
5. Adem uit en draai terug naar de oorspronkelijke positie.
6. Houd de armen in een rechte lijn, horizontaal.
7. 2 tot 3 seconden per complete cyclus.



Oefening 10 – Deep Relaxation (10 minuten)

1. Ontspan.



Kriya for Metabolism and Relaxation

Tijdsduur: 18-40 minuten

Bron: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

Diepe ontspanning is essentieel voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Deze kriya laat spanning los die gepaard gaat met nervositeit. Ze werkt ook in op de bovenste driehoek van chakra's en stimuleert het evenwicht van de schildklier en de bijschildklieren. Het is een eenvoudige reeks oefeningen die haar krachtige werking ontleent aan de opeenvolgende stimulatie van de klieren en het gebruik van praanayam (ademtechniek).

Oefening 1 – Arm Pumps (4minuten)

Three Times per Breath (2 minuten)

1. Zit op je hielen (Rock Pose)
2. Breng de handen in Venus Lock en strek de armen naar voren, parallel aan de grond.
3. Adem diep in en houd de adem vast.
4. Pomp 3 keer met de armen, afwisselend tussen verticaal en horizontaal.
5. Adem uit, de armen weer in de uitgangspositie.

Ten Times per Breath (2 minuten)

1. Dezelfde pompende beweging, nu 10 per inademing.

Deze oefening werkt op de stofwisseling door het stimuleren van de schildklier en de bijschildklier. Ook goed voor de spijsvertering.

Oefening 2 – Leg Lift (4minuten)

Left Leg (2 minuten)

1. Ga op je rug liggen.
2. Doe de handen in Venus Lock, en breng ze achter in de nek.
3. Adem in en til het linkerbeen 60 cm op, het been recht, de tenen wijzen vooruit.
4. Doe een lange, diepe ademhaling.

Right Leg (2 minuten)

1. Wissel de benen en til het rechterbeen 60 cm op.
2. Lange, diepe ademhaling.



Oefening 3 – Praanayam Series (10 minuten)

Left Nostril Long and Deep (2 minuten)

1. Ga in Easy Pose zitten (kleermakerszit).
2. Leg de duim van je rechterhand op je rechter neusvleugel en sluit het neusgat af.
3. Doe een lange, diepe ademhaling door het linker neusgat.

Right Nostril Long and Deep (2 minuten)

1. Sluit nu het linker neusgat met de wijsvinger van je rechterhand.
2. Doe een lange, diepe ademhaling door het rechter neusgat.

Inhale Right, Exhale Left (2 minuten)

1. Maak een U met duim en wijsvinger van je rechterhand.
2. Adem in door het rechter neusgat en adem uit door het linker neusgat.

Breath of Fire Inhale Left, Exhale Right (2 minuten)

1. Doe Breath of Fire.
2. Adem in door het linker neusgat en adem uit door het rechter neusgat.

Breath of Fire Inhale Right, Exhale Left (2 minuten)

1. Ga door met Breath of Fire.
2. Adem in door het rechter neusgat en adem uit door het linker neusgat.

Ter afsluiting:

- Adem diep in door beide neusgaten, houd de adem kort vast, adem uit en ontspan.

Deze serie ademhalingsoefeningen opent de longen en doet het zenuwstelsel de interactie tussen de linker en rechter hersenhelft coördineren. Activeert tevens de hypofyse en de epifyse (pijnappelklier).



Oefening 4 – Stretch Pose (3 minuten)

1. Ga op je rug liggen, benen bij elkaar, tenen gestrekt.
2. Til het hoofd op, de hielen en de armen circa 15 cm op.
3. Kijk naar je tenen en strek je armen uit, de vingers wijzend naar je tenen.
4. Houd deze houding vast en doe Breath of Fire.



Ter afsluiting:

- Adem in en houd kort de adem in.
- Adem uit. Adem in. Adem helemaal uit en doe Mul Bandh.
- Adem in en ontspan.

Deze oefening harmoniseert en balanceert het derde chakra, stabiliseert het navelpunt en ondersteunt de spijsvertering.

Oefening 5 – Knee Hug (3 minuten)

1. Blijf op je rug liggen, breng de knieën stevig naar de borst and omvat je knieën met je armen.
2. Til het hoofd op, breng je neus tussen je knieën.
3. Houd deze houding vast en doe Breath of Fire.



Oefening 6 – Life Nerve Stretch (3 minuten)

1. Ga meteen rechtop zitten met de benen gestrekt.
2. Pak je tenen vast met de Toe Lock.
3. Buig voorover, druk de ellebogen naar de grond en breng het hoofd naar je knieën.
4. Doe de lange diepe ademhaling.

Deze oefening rekt de heupzenuw en de ruggengraat.



Oefening 7 – Stretch Pose (3 minuten)

1. Ga op je rug liggen, benen gestrekt.
2. Til het hoofd 30 cm op.
3. Til de armen op en strek ze naar voren parallel aan de grond.
4. Focus op het derde oog en doe Breath of Fire.

Ter afsluiting:

- Adem in en ontspan.



Oefening 8 – Corpse Pose (10 minuten)

1. Ga op je rug liggen en ontspan.
2. Leg de armen gestrekt aan weerszijden, handpalmen omhoog.
3. Diepe ontspanning.



Nabhi Kriya for Digestion

Tijdsduur: 15-27 minuten

Bron: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

Als de spijsvertering traag en uit balans is, krijgt ziekte vrij spel. De meeste verkoudheden en griepachtige aandoeningen komen voort uit een verstoring van de energiebalans die begint in het spijsverteringskanaal. Om een goede spijsvertering te stimuleren en de concentratie te verbeteren, moet het Navelpunt worden geactiveerd en de energie worden verdeeld via de twee belangrijkste nadi's die aan weerszijden van het Navelpunt lopen. Alle onderdelen van deze kriya dragen hieraan bij. Oefening 3 kan geleidelijk worden verlengd tot 31 minuten met een lange, diepe en langzame ademhaling. Oefening 4 kan worden verlengd tot 5 minuten.

Oefening 1 – Locust Pose (3 minuten)

1. Ga op de buik liggen en maak vuisten van je handen.
2. Plaats de handen onder het bekken, tussen de botten van je heupen en de bovenzijde van je dijen.
3. Til je benen zo hoog mogelijk op, houd de knieën recht.
4. Plaats de kin op de grond en doe een lange, diepe ademhaling.



Oefening 2 – Baby Pose – Navel Press with Breath of Fire (3 minuten)

1. Ga op je hielen zitten.
2. Plaats de vingertoppen van beide handen op het navelpunt en oefen druk uit naar binnen (zie afbeelding).
3. Buig voorover, plaats het voorhoofd op de grond en doe Breath of Fire.



Ter afsluiting:

- Adem in, adem uit en doe Mul Bandh. Ontspan.

Oefening 3 – Baby Pose – Navel Press (5+3 minuten)

Snake Breath (5 minuten)

1. Blijf in de houding van de voorgaande oefening en begin een lange, diepe ademhaling.



2. Adem in door de neusgaten (lang en traag) en adem uit met de Snake Breath: door de tanden met je tong tegen ze aangedrukt om een sissend geluid te maken.
3. Tijdens het uitademen oefen je met de vingertoppen druk uit op het navelpunt en pas Mul Bandh toe.

Long Deep Breathing (3 minuten)

1. Doe een lange, diepe ademhaling door de neus.

Oefening 4 – Sat Kriya (3 minuten)

1. Ga op de hielen zitten en vouw de handen in Venus Lock boven het hoofd.
2. De wijsvingers wijzen recht overeind.
3. Chant “Sat Nam” in een constant ritme van circa 8 keer per 10 seconden.
4. Chant “Sat” vanuit navelpunt en middenrif en trek de navelstreek helemaal in richting de ruggengraat. Bij “Nam” ontspan je de buik.

Ter afsluiting:

- Adem in, adem uit en doe Mul Bandh.
- Mediteer.



Oefening 5 – Meditation (10 minuten)

1. Blijf in Rock Pose, of ga over op Easy Pose.
2. Mediteer.

Nabhi Kriya for Prana-Apana

Tijdsduur: 18-43 minuten

Bron: KRI International Teacher Training

Deze kriya brengt prana en apana in balans door de aandacht eerst te richten op het derde chakra bij het Navelpunt en vervolgens op het Hartcentrum. De kriya bevordert de algemene kracht, ondersteunt de spijsvertering, versterkt de buikspieren, helpt bij het verlichten van milde neerslachtigheid en ontwikkelt de helende stroom van prana door de handen.

Oefening 1 – Life Nerve Stretch – One Leg at a Time (2+2 minuten)

Rechterbeen (2 minuten)

1. Ga zitten met het rechterbeen gestrekt en de linkervoet op de rechterdij.
2. Pak de grote teen van de rechtervoet met oefen de duimen van beide handen druk uit op de nagel van de grote teen.
3. Oefen met de wijs- en middenvinger van beide handen tegendruk uit op het zachte deel van de grote teen.
4. Trek dan aan de teen terwijl je je rug recht maakt.
5. Pas Neck Lock toe en doe breath of Fire.



Linkerbeen (2 minuten)

1. Adem in en wissel van been.

Ter afsluiting:

- Adem in en ontspan.

Deze oefening opent de longen, brengt de polariteit van de aura in balans, en stimuleert de hypofyse.

Oefening 2 – Kicking Buttocks (3 minuten)

1. Ga op je rug liggen met de armen aan weerszijden.
2. Breng de knieën naar de borst.
3. Schop afwisselend links en rechts met je hielen tegen je billen.
4. Adem in bij het optillen van een been, adem uit wanneer het been omlaag gaat.



Ter afsluiting:

- Adem in en ontspan.

Oefening 3 – Leg Pistoning (3 minuten)

1. Blijf op je rug liggen, en til beide benen 45 cm op.
2. Adem in en trek de linkerknie naar de borst.
3. Adem uit en strek het linkerbeen terwijl je tegelijkertijd het rechterbeen naar de borst trekt.
4. Houd daarbij de onderbenen parallel aan de vloer.
5. Ga met deze beweging door, gebruik een krachtige ademhaling.



Ter afsluiting:

- Adem in en strek beide benen.
- Adem uit en ontspan.

Deze oefening is goed voor de spijsvertering.

Oefening 4 – Front Platform (3 minuten)

1. Ga op je buik liggen. Plaats de handen onder de schouders en til het lichaam op tot de ellebogen recht zijn.
2. Het gewicht van het lichaam wordt ondersteund door ofwel de handpalmen ofwel de vingertoppen, en door de bovenkanten van je voeten.
3. Doe Breath of Fire.



Ter afsluiting:

- Adem in en houd de adem kort vast.
- Adem uit, adem in, adem dan volledig uit en houd weer kort vast.
- Adem in en ontspan.

Deze oefening geeft kracht aan de onderrug en stimuleert je hersenen.

Oefening 5 – Stretch Pose (1 minuut)

1. Ga op je rug liggen, druk de basis van de ruggengraat in de grond, breng de voeten bij elkaar, en til de hielen 15 cm op.
2. Til hoofd en schouders 15 cm op en richt je blik op je tenen, met de armen en handen gestrekt, eveneens gericht op je tenen.



3. Adem in, houd kort vast.
4. Adem uit. Adem in.
5. Adem volledig uit en doe Mulbandh.
6. Adem in en ontspan.

Deze oefening activeert het derde chakra en brengt het in balans, stabiliseert het navelpunt en is goed voor de spijsvertering.

Oefening 6 – Heart Center Stretch for Healing (circa 7 minuten)

Arms wide (20 seconden)

1. Zit in Easy Pose.
2. Spreid de armen onder een hoek van 60 graden, parallel aan de grond, als om iemand te ontvangen. De armen creëren een grote “V”, met het hart centrum als punt van de “V”.
3. Spreid de vingers en span ze aan.
4. Doe een lange diepe ademhaling.



Pulling to Center (3 herhalingen)

1. Adem in, en sluit de vingers tot stevige vuisten, houd de adem vast.
2. Breng de vuisten langzaam naar het hartcentrum als of het heel veel moeite kost.
3. Wanneer ze het hartcentrum bereiken adem je krachtig uit terwijl je de armen spreidt.
4. Herhaal.



Arms Wide (1 minuut)

1. Spreid de armen onder een hoek van 60 graden of meer, span de vingers en doe lange diepe ademhaling.
2. De armen creëren een grote “V”, en het hart centrum is de punt van de “V”.



Hands 4 inches apart (2 minuten)

1. Breng de handen langzaam in een positie 10 cm uit elkaar voor de borst.
2. De handpalmen zijn naar elkaar toe gericht, de vingers wijzen omhoog.
3. Richt je blik op de ruimte tussen de handpalmen en voel de energie tussen de handen stromen.



4. Doe in deze houding een lange diepe ademhaling.

Prayer Pose (1 minuut)

1. Leg de handpalmen tegen elkaar midden voor de borst – de Prayer Pose.
2. Mediteer op het derde oog.

Prayer Pose Bowing (2 minuten)

1. Houd de handen voor het hartcentrum, buig voorover vanaf het midden en breng je voorhoofd naar de vloer.
2. Ontspan in deze houding.

Deze oefening brengt mentale en fysieke focus aan je handen en opent het hartcentrum.

Oefening 7 – Meditation (11 minuten)

1. Ga terug in een zittende positie, de benen gekruist.
2. Mediteer.

Oefening 8 – Relaxation (11 minuten)

1. Diepe ontspanning.



Meditatie Be Open, Honest, Relaxed, and Caring (15 minuten)

Deel 1 (11+1,5 minuten)

- Zit in Easy Pose, de rug recht
- Strek de wijsvingers
- De Jupiter energie Mudra: maak een vuist met de overige vingers, sluit af met de duim
- Sluit de ogen voor 90%, kijk naar het puntje van je neus
- Breng de handen met de Jupiter vingers verticaal in je gezichtsveld aan weerszijden van je neus
- Ademhaling: adem diep in door de mond, en adem volledig uit door de neus
- Ga hiermee 11 minuten door, en intensiveer dan de ademhaling gedurende nog 1,5 minuut. Totaal 12,5 minuten.



Deel 2 (2, 5 minuten)

- Zit in Easy Pose, de rug recht, handen in de schoot
- Mediteer op je ruggengraat,
- Visualiseer deze als een lichtende buis met blauwachtige kleur
- Blauw is de kleur van communicatie, openheid, eerlijkheid, transparantie
- Doe dit 2,5 minuten
- Afsluiting:
 - Zit zo rechtop mogelijk
 - Handen in Venus Lock achter je nek
 - Adem diep in, houd de adem 10-15 seconden vast
 - Druk met je handen naar voren en geef tegendruk met je nek
 - Adem uit
 - Herhaal dit nog twee keer

Yoni Kriya (11 minuten)

Dit is een zeer heilige kriya. De drie vingers vertegenwoordigen het verleden, het heden en de toekomst. De opening tussen de handen symboliseert de yoni, het vrouwelijke orgaan, en de duimen vertegenwoordigen het mannelijke orgaan. Het is een complete wetenschap die een uur zou kosten om uit te leggen, maar begrijp dat dit de creatieve grot is van organische en anorganische groei.

Beoefen deze meditatie wanneer er voldoende tijd is om daarna volledig te ontspannen en de effecten te integreren. Het wordt aanbevolen deze meditatie voor het slapengaan te doen.

- Zit in Easy Pose, met de rug recht.
- Ontspan de ellebogen aan weerszijden van je lichaam.
- Breng je handen voor de borst ter hoogte van je hart chakra.
- Druk de duimen en pinken van linker- en rechterhand tegen elkaar.
- De andere vingers wijzen naar voren, van het lichaam weg.
- Haal diep adem door de neus en adem volledig uit door de mond.
- Haal vervolgens diep adem door de mond en adem volledig uit door de neus. Bij het inademen zijn de lippen getuit.
- Ogen zijn gefocust op het puntje van je neus.

