

KUNDALINI YOGA

zoals als door Yogi Bhajan onderwezen

Anti- stress oefeningen

1. Hartversterkende kriya: zit in de kleermakerszit. Wervelkolom recht, hoofd is de verlenging van de wervelkolom. Sluit je ogen en breng je armen omhoog in een hoek van 60°. Handvlaktes omhoog en naar de zijkant gestrekt. Adem diep en rustig door de neus in en uit. 1-3 minuten. Daarna ontspan voor 1 ½ minuten in de savasana houding (op je rug liggend).



2. Ga liggen op je rug en breng je voeten naar je zitbotjes. Omvat me je handen de enkels of pak de uiteinde van je broekpijpen. Adem in door je neus en til je heup omhoog. Druk je navel volledig omhoog. Hou de adem even vast en druk nog even je heup ietsjes meer omhoog. Ontspan met de uitademing en ga terug in de uitgangspositie. Herhaal deze oefening voor 12-26 keer en ontspan dan op je rug liggend voor 1 ½ minuut.

3. Het grote driehoek: kom op handen en knie en druk je heup omhoog en breng je lichaam tot een driehoek van 60°. Het lichaam is volledig ontspannen. Handen zijn schouderbreed, het lichaamsgewicht is gelijk op handen en voeten verdeelt. Hoofd hangt ontspannend tussen je schouders. Knieën en elleboog zijn gestrekt, voetzolen plat op de grond. Sluit je ogen en adem lang en diep door je neus in en uit voor 1- 3 minuten. Ontspan liggend op je rug voor 1 ½ minuten.



4. Zit in de kleermakerszit. Wervelkolom recht, hoofd is in de verlenging van de wervelkolom. Sluit je ogen. Laat je hoofd op je rechte schouder vallen en maak met de hoofd een langzame, zachte en vloeiende circulerende beweging. Adem in wanneer je hoofd in de nek ligt en adem uit wanneer je kin op je borstbeen is. Doe deze oefening 12 keer met de klok en 12 keer tegen de klok in. Ontspan in de kleermakerszit

