

# VERRUIM JE BEWUSTZIJN met Kundalini Yoga

## De kriya voor zuivere communicatie

Yogavrienden Wouter den Dulk en Marleen Onghena zijn allebei al jaren Kundalini Yoga-docent en genieten erg van de kriya's en meditaties die deze yogavorm biedt. Dit delen ze graag met ons.

Tekst **Wouter den Dulk** | Foto's **Jeannette Huisman** | Make-up & styling **Ingrid Coenen**



# Wat doet een kriya?

**D**e serie die je hier ziet, ook wel kriya genoemd, komt uit de Kundalini Yoga. Bij deze vorm van yoga, die vooral gericht is op het verruimen en ontwikkelen van je bewustzijn, is het gebruikelijk om een kriya veertig dagen lang elke dag te doen. Door deze veertig dagen stel je jezelf echt in staat om de effecten van de kriya helemaal te ontvangen.

*Wouter over zijn ervaring met de kriya:*

‘Trots ben ik er niet op, maar onbewust ben ik altijd erg gevoelig geweest voor kritiek, een afwijzende blik was voor mij genoeg om me dertig centimeter kleiner te voelen. Zo rond de veertigste dag van deze kriya was er tijdens mijn wekelijkse lesje taekwondo weer zo een moment, mijn leraar had van alles aan te merken op mijn techniek. Zoals altijd klonk ze autoritair, met een bevelende toon vertelde ze me hoe ik het beter moest doen. Maar dit keer kon ik haar intentie voelen, verborgen achter haar Koreaanse bevelen probeerde ze me oprecht advies te geven, met aandacht en liefde. Ik werd er zo gelukkig van! Het deel in mij dat vroeger is afgewezen kreeg geen vat op mij, dus projecteerde ik ook geen ergernis meer op haar. In plaats daarvan kon ik mijn liefdevolle dankbaarheid aan haar tonen. Ik denk dat we beiden verrast waren door dit moment.’

*Marleen over de kriya:*

‘Het werkelijk kunnen luisteren naar de ander, voorbij de lagen van eigen projecties, andermans accent, houding of volume, stelt ons in staat veel beter te verbinden met de ander. Verbinden we met iemands essentie, dan verbinden we op deze wijze ook met liefde, de krachtigste energie in het universum.’

Deze kriya activeert het energiecentrum dat voor onze communicatie staat, het keelgebied, waarvan de oren ook onderdeel zijn. Door ook veel met de armen te werken, die het verlengstuk zijn van het hart, worden keel en hart verbonden. 🙏

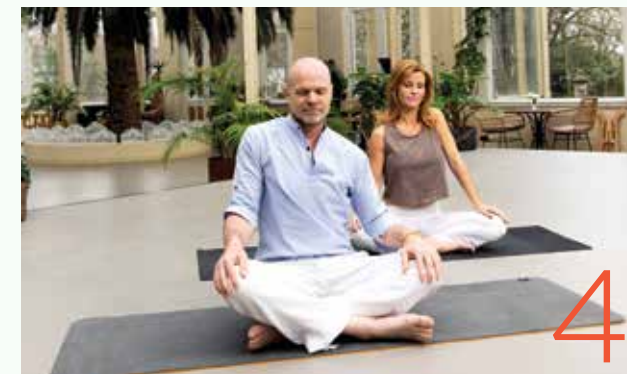
‘Het werkelijk kunnen luisteren stelt ons in staat veel beter te verbinden met de ander’



**Eerste positie – staande Namaste-pose (5 min.)** Sta rechtop, plaats je voeten op heupbreedte en breng je handen in Prayer-pose voor je borst. Je ogen zijn open en naar voren gericht. In deze positie adem je volledig uit.

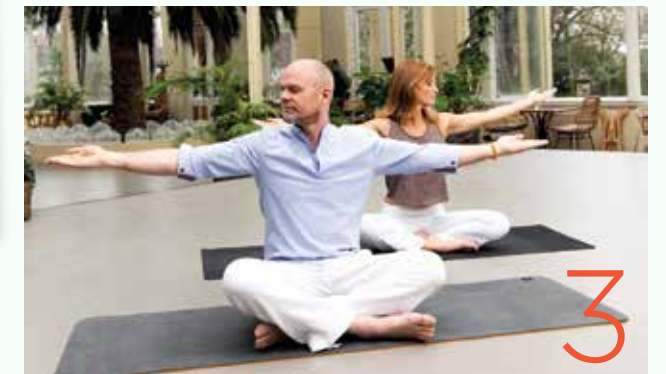


Adem in en kantel je hoofd, je ogen zijn geopend en kijken recht naar boven. Strek je armen 45 graden omhoog. Adem dan uit en kom in de beginpositie. Hou vol in een vloeiend ritme.



**Derde positie – Easy pose (Sukasana) (2 min.)** Kom in Easy pose: ontspan je handen op je knieën. Trek je linkerschouder omhoog terwijl je inademt (SAT), adem uit (NAM) en ontspan je schouder. Trek dan je rechterschouder omhoog en adem in, adem uit en ontspan.

**Weetje:** veel mensen houden stress vast in hun schouders, deze oefening helpt je om contact te maken met stress, en deze gelijk te releasen, waardoor stress ook in de toekomst minder makkelijk aan je blijft plakken.



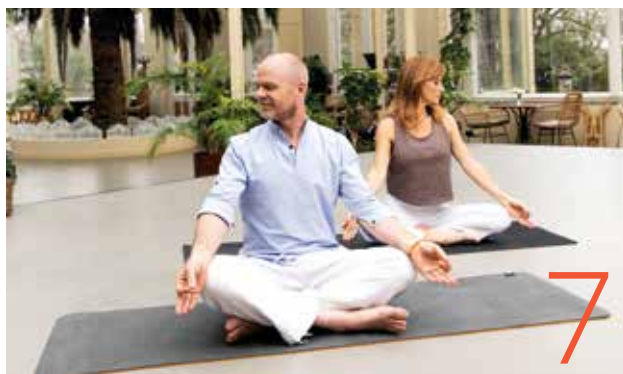
**Tweede positie – Rock pose (Vajrasana) (3 min.)** Kom in Rock pose: strek beide armen naar buiten. Je handpalmen wijzen naar boven. Adem in en beweeg je hoofd naar links, adem uit rechts. Je ogen zijn gesloten en mentaal denk je SAT bij het inademen en NAM bij het uitademen.



**Vierde positie – Rock pose, Heroes pose (Vajrasana) (3 min.)** Strek je armen naar voren met de handpalmen naar beneden. Je hoofd buigt naar achteren en je kijkt recht omhoog. In deze houding begin je de Breath of Fire\*. ▶



**Vijfde positie – Easy pose (Sukasana) (3 min.)** Met je ogen gesloten buig je je hoofd naar voren. Je armen gaan achter je rug, waarbij je handen met de vingers ineen gestrengeld elkaar vinden net boven je stuitje. *Breath of Fire\**.



**Zesde positie – Easy pose (Sukasana) (3 min.)** Je ogen zijn gesloten, je handen in Gian Mudra, de handhouding van de wijsheid. Je ademt in naar rechts, mentaal denk je SAT, adem uit naar links op NAM. Je adem is langzaam en diep.



**Zevende positie – Aangepaste Easy pose (Sukasana) (3 min.)** Strek je benen recht naar voren op de grond, en duw je voeten zoveel mogelijk naar beneden. Je gestrekte armen steunen je bovenlijf door je handen vlak achter je op de grond te laten rusten. Lange en diepe ademhaling, SAT en NAM.



**Achtste positie – Rock pose (Vajrasana) met Sat Kriya (3 min.)** Strek je armen langs je oren recht omhoog. Je handen vinden elkaar met de vingers ineengestrengeld, waarbij de wijsvingers naar boven wijzen. Adem in (SAT) en buig 30 graden naar achteren, adem uit (NAM) 30 graden naar voren.



**Negende positie – Corps pose (Savasana) (10 min.)** Leg jezelf helemaal ontspannen te rusten, pak een dekentje en geniet van heel zachte muziek of van de stilte. Laat jezelf helemaal ontspannen en geef zo ruimte aan alles in jou dat wenst te stromen.

\* De *Breath of Fire* is een techniek waarbij je energiek ademhaalt. De focus ligt op de navel en het uitademen door de neus, het inademen volgt daarna als vanzelf door het ontstane vacuüm in de longen. Bij het uitademen wordt de lucht krachtig naar buiten gewerkt door het aanspannen van de buikspieren. Deze ontspannen weer om de lucht naar binnen te laten. Oefen deze wijze van ademen even met je hand op je buik, wees er dan zeker van dat je hand dichterbij je toe komt bij het uitademen, en weer van je af beweegt bij de inademing. Vind je eigen ritme, en hou er rekening mee dat het ritme vlot en vloeiend is. Als je even buiten adem bent, neem dan gerust wat tijd om rustig op adem te komen, en ga dan weer verder.