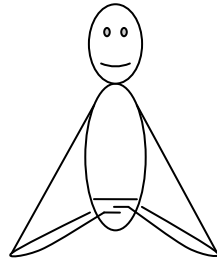


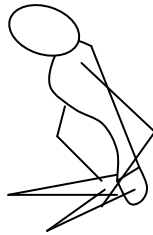
Prāna Kriyā

Vereenvoudigde vorm

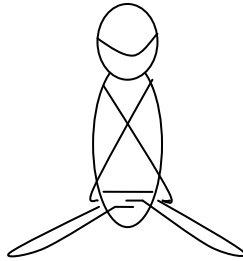


- 1 aśvini mudrā : continu tijdens IN-STOP-EX-STOP
mūla bandha : - bij STOP V (volle longen) en STOP L (lege longen)
-bij IN-STOP V-EX-STOP L, loslaten tijdens STOP L

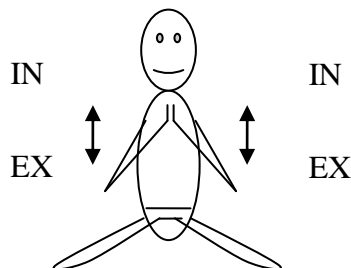
- 2 uḍḍiyāna bandha : EX door neus, na rechtekomen, EX door mond
Agnisara kriyā EX doorneus, na rechtekomen, EX door mond



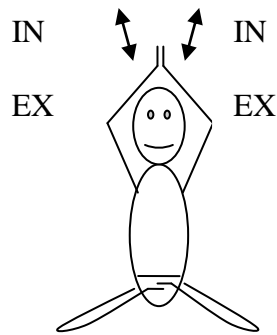
- 3 apāna kriyā : kin naar borst, buikademhaling



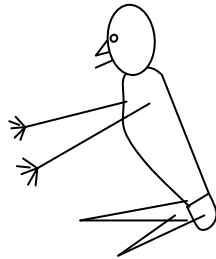
- 4 hṛdayam kriyā



5 prāna kriyā



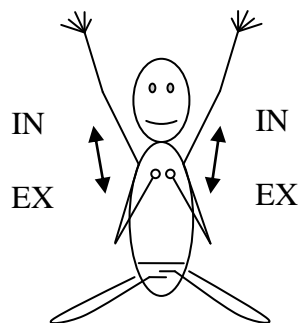
- 6 udāna kriyā hijgende beweging IN en UIT
tong uit
siṃhāsana kriyā de leeuw bij EX: tong uit, ogen wijd open en ‘Ha’



- 7 kapāla bhāti
a) om de 2 s
b) om de 1 s
c) snel

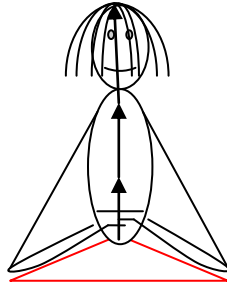
8 bhastrikā := omgekeerde oef van voorgaande

- 9 tat tvam asi: jij bent Dat.
Proberen een binding maken tussen hemel en aarde.



Zeer traag uitvoeren en voelen, pas dan versnellen,
maar niet ten koste van het gevoel.
De beweging leidt het sacrale naar binnen.

10 **Beeld kristallen** : oefening met *suṣumṇā nāḍī* en vloeiende kristallen



ALGEMEEN

Oefening 's morgens vroeg uitvoeren met nuchtere maag

-tijdens elke oefening: aandacht op de aangeduide plaats

-na elke oefening: -voelen van het effect op die plaats

-van af de basis overlopen van de plaatsen die reeds aan bod kwamen

-tijdens de oefeningen: hartslag niet laten versnellen!

-alle ademhalingen door neus en zonder *ujjāyī*. Enkel bij oef. 2 uitademen door mond, bij 6a in en uit door mond en bij 6b uit door mond.

-bij oefening 10: voel alle eigenschappen van kristal: helder, sterk, transparant, onveranderlijk....

Doe de oefening ingetogen en met volle aandacht!

ENKELE BEDENKINGEN

Wat hebt u ervaren?

Mondelinge overlevering

Tekst wordt slechts begrepen door diegenen die de oefening gevolgd hebben.

Nidrā & tantra

Oefeningen geleid door een leraar

Teksten zijn slechts een geheugensteun voor de leerlingen

“Men leert dat enkel door het onderricht van een *guru*, niet door het lezen van zelfs meer dan 1 miljoen boeken! (tekst aangehaald door Arthur Avalon)

Als men boeken leest over tantra verstaat men er zeer weinig of niets van. In combinatie met oefeningen worden meteen bepaalde zaken duidelijk.

Diegene die oefeningen doet o.l.v. een leraar, en die boeken over tantra en nidrā leest, ziet direct of zo'n boek louter theoretisch benaderd is, of geschreven door iemand die zelf *sādhāna* doet.

