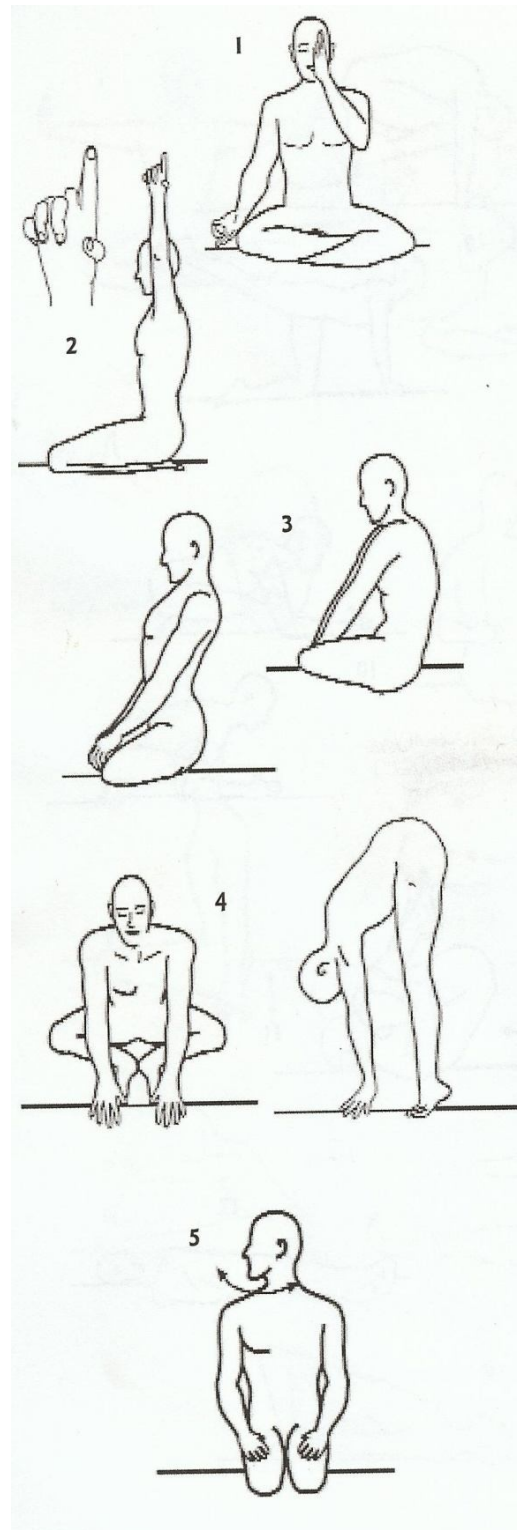
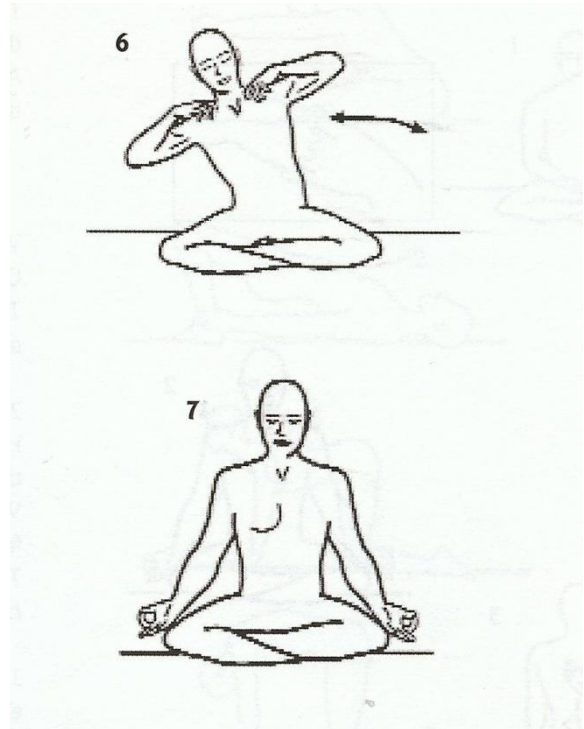


## Surya Kirya – Zonenergie

1. **Adem door je rechter neusgat.** Zit in kleermakerszit (*Easy pose*) met een rechte rug. De rechterhand houd je in *Gyan Mudra* op je knie. Blokkeer met de duim van je linkerhand je linker neusgat, de andere vingers zijn gestrekt omhoog. Adem met lange, diepe en krachtige ademhalingen door je rechter neusgat **3-5 minuten** lang. Adem dan in, houd even vast en ontspan.
2. **Sat Kriya.** Zit op je hielen met de armen gestrekt boven het hoofd. De handen zijn inelkaar gevouwen. Bij de vrouwen is de linkerduim boven, bij de mannen de rechterduim. Maak een punt van de wijsvingers. Houd de armen goed gestrekt. Zeg ritmisch *Sat*, terwijl je je navel intrekt en *Nam* wanneer je je buik ontspant. Focus op het wenkbrauwpunt. Doe dit **3 minuten**. Adem dan diep in, houd de adem vast, span de *mulbandh* aan en stel je voor dat de energie vanuit je navel door je hele lijf circuleert. Ontspan. Herhaal de oefening voor **3 minuten**. Adem opnieuw diep in, houd vast, span de *mulbandh* aan en stuur in je gedachte alle energie richting het topje van je vingers. Adem helemaal uit. Wacht met ademen en span alle spieren in je romp aan richting het topje van je vingers (*Mahabandh*), houd vast. Ontspan de spieren en adem in. Ontspan helemaal.
3. **Spinal Flex.** Zit in *Easy pose*. Houd met je handen je enkels vast. Adem in en strek op en duw je borst vooruit. Adem uit, trek je navel in en maak je rug bol. Houd het hoofd rechtop tijdens de hele oefening. De armen zijn zoveel mogelijk gestrekt. Doe dit **108 keer** of **3 minuten**. Op iedere inademing zeg je in jezelf *Sat*, op iedere uitademing *Nam*. Adem in, strek op, houd de adem vast. Adem uit. Ontspan.
4. **Frog pose.** Plaats je voeten in een 'V' op de grond, til de hielen op en houd ze tegen elkaar (tijdens de hele oefening). Zet je handen voor je neer op de grond, vingers gespreid. Adem in en strek je benen, duw je billen omhoog. Adem uit, breng de billen naar beneden en kijk vooruit. Doe dit **26 keer**. Zet daarna de voeten plat op de grond en bengel even met je bovenlichaam naar beneden. Kom dan op een inademing rustig omhoog tot staan.
5. **Neck turns.** Zit op je hielen (*Rock pose*), leg je handen op je bovenbenen. Adem diep in terwijl je het hoofd naar links draait. Zeg in jezelf *Sat*. Adem helemaal uit terwijl je het hoofd naar rechts draait. Zeg in jezelf *Nam*. Doe dit **3 minuten** lang. Op een volgende inademing draai je het hoofd naar het midden. Ontspan.



6. **Spinal Bend.** Zit in *Easy pose*. Zet je handen op je schouders, vingers wijzen naar voren, duim naar achter. De ellebogen blijven op schouderhoogte. Terwijl je inademt buig je naar links, op de uitademing buig je naar rechts. Blijf met beide zitbotjes op de grond. Schommel **3 minuten** met diepe ademhalingen. Adem dan diep in, terwijl je rechtop komt zitten. Ontspan.
7. **Meditatie.** Zit met een rechte rug, schouders ontspannen en kin iets ingetrokken naar achter. Handen liggen op de knieën in *Gyan Mudra*. Focus op je wenkbrauwspunt. Trek je navel in en span de *mulbandh* aan. Houd deze positie continu vast. Observeer je normale ademhaling, voel je ademhaling. Op iedere inademing luister je in jezelf naar *Sat*, op iedere uitademing naar *Naam*. Mediteer op deze manier 6 minuten of langer.



Note van Saskia: wanneer je niet continu je navel ingetrokken kan houden en je mulbandh aangespannen, geen probleem. Doe gewoon je best. En span opnieuw aan wanneer je ontdekt dat alles ontspannen is. Komen er gedachtes op in de je hoofd. Kijk er even naar en stel je voor dat je ze bij de uitademing wegblaast uit je hoofd. Richt je aandacht dan weer op je ademhaling.

8. **Relax.** Ontspan op je rug in *Corps Pose*. Benen en armen liggen gestrekt op de grond, handen zijn open gedraaid met de handpalmen richting het plafond. Ontspan **5-8 minuten**. Zet eventueel een fijn muziekje op. Doe, voordat je rechtop komt zitten enkele stretchoefeningen.

Uitwerking van deze yogaset:

Wanneer je veel zonenergie hebt (surya) heb je niet snel koud, ben je energiek, expressief, extravert en enthousiast. Het is een zuiverende energie die je gewicht laag houdt. Het versterkt de spijsvertering en maakt je hoofd helder, analytisch en doelgericht. Deze oefeningen stimuleren de positieve levensenergie. Regelmatige oefening van de yogaset zorgt voor een krachtig lichaam en het vermogen om te focussen op meerdere taken. Deze set is opgenomen in *Sadhana Guidelines – Yogi Bhajan*.

*Veel oefenplezier!*

Yoga Inn  
[www.yoga-inn.nl](http://www.yoga-inn.nl)  
[info@yoga-inn.nl](mailto:info@yoga-inn.nl)