



KUNDALINI YOGA

*Een zachte start
voor beginners*



Een stap voor stap gids voor
startende kundalini yogi's



1. *Introductie*

Kundalini Yoga wordt vaak de 'yoga van bewustzijn' genoemd. Het combineert beweging, ademhaling, meditatie en klank om lichaam en geest in balans te brengen.

2. Wat is kundalini energie?

Kundalini energie bevindt zich volgens de traditie aan de basis van de ruggengraat. Wanneer deze energie wordt geactiveerd, stroomt ze omhoog en stimuleert ze verschillende energiecentra (chakra's).



3. Voordelen

Het beoefenen van Kundalini Yoga heeft een rijkdom aan voordelen. Tijdens het beoefenen merk je al het effect. Dagelijks kan je al met 11 minuten verschil merken. Je voelt je energiekier, meer uit het hoofd en meer voelen, minder stress en leert je omgaan met de uitdagingen in het leven.



Minder stress
Betere concentratie
Meer energie
Emotionele balans
Ontwikkeld creativiteit

4. De voorbereiding

Een goede voorbereiding op Kundalini Yoga begint met het creëren van een rustige, veilige ruimte, waarin je ongestoord naar binnen kunt keren.



- ✓ Draag comfortabele kleding waarin je vrij in kan bewegen.
- ✓ Eet geen zware maaltijd meer 2 uur voor start van de practice. Of begin in de ochtend op een nuchtere maag.
- ✓ Zet een heldere intentie voor start van de practice
- ✓ Open je practice altijd eerst met de 2 mantra's
- ✓ Grond jezelf eerst voordat je start
- ✓ Sluit je practice af met 3 x Sat Nam



Consistentie en commitment is key If you wanna experience the Kundalini energy



5. Houdingen

De asana's (houdingen) in Kundalini yoga zijn vaak eenvoudig, maar je uithoudingsvermogen wordt wel op de proef gesteld. De houdingen zijn dynamisch en statisch, specifiek ontworpen om energie (prana) door je energiekanaal (nadi's) te laten stromen. Het effect van de houdingen is krachtig. Door regelmatig beoefenen, bouw je fysieke kracht, flexibiliteit maar ook een diepere verbinding met je innerlijke energie en balans.

Begin met eenvoudige oefeningen:

- Spinal Flex
- Sufi Grind
- Neck Rolls
- Alternate Leg Lift

6. Ademhaling

Pranayama of ademhalingstechnieken vormt een belangrijk onderdeel van Kundalini Yoga. Door bewust en ritmisch te ademen, beïnvloed je direct je energiestroom, zenuwstelsel en mentale helderheid. Belangrijk is dat je rustig begint en niks forceert.

De ademhalingsoefening diepe buikademhaling of breath of fire helpt o.a. met het zuiveren van de energiekanaal, spanning los te laten en de kundalini energie te activeren. In de Kundalini Yoga wordt de adem vaak met beweging en meditatie gecombineerd.



*Belangrijkste Kundalini
Yoga ademhalingen:*

- *Breath of Fire*
- *Lange diepe ademhaling*





*Een eenvoudige mantra in
de Kundalini Yoga:*

Sat Nam

Waarheid is mijn identiteit



7. Veiligheid

Veiligheid in de Kundalini Yoga betekent, luisteren naar je lichaam en het bewaken van je eigen grenzen. Doordat de oefeningen krachtig zijn en je lichaam nog niet gewend is aan de energie die vrijkomt, is het belangrijk om de oefeningen rustig op te bouwen en niets te forceren.

Pijn is altijd een signaal om het langzaam aan te doen of te stoppen. Neem voldoende rust tussen de oefeningen door. Zorg voor een rechte rug, ontspannen spieren en houding.

Bij fysieke of mentale klachten raadpleeg altijd eerst een reguliere arts. Belangrijk is dat je kundalini yoga verantwoord en met liefde voor je lichaam en geest beoefent.



8. Commitment

Commitment is een van de belangrijkste sleutels in Kundalini Yoga. Het gaat niet om hoelang en intens je de oefeningen doet maar om de regelmaat waarmee je terugkeert naar je practice. Bouw je practice stap voor stap op: dagelijks een paar minuten ademhaling, beweging of meditatie is een goede start. Zo komt je energiestroom langzaam op gang. Door herhaling help je jouw lichaam en geest de effecten van de oefeningen dieper te voelen, waardoor je meer rust, kracht en balans in je dagelijks leven ervaart.



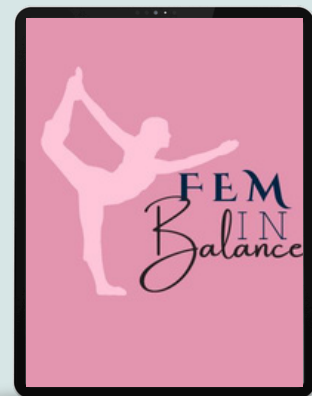
Beginnersroutine

Een goede beginnersroutine voor Kundalini Yoga hoeft niet lang of ingewikkeld te zijn. Start met 3 tot 5 minuten, rustige ademhaling om te landen in je lichaam, gevolgd door een serie korte eenvoudige bewegingen of asana's (houdingen) om de energie op gang te brengen. Stuit de sessie af met een paar minuten meditatie of stilte.



1. Gronden 1-2 minuten
2. Warming up 3-5 minuten
3. Ademhaling 3 minuten
4. Beweging 11 minuten
5. Meditatie 5 minuten
6. Ontspanning 10 minuten

- Oefen dagelijks kort
- Kies vaste tijden
- Wees geduldig



ONTDEK KUNDALINI YOGA
BIJ FEM IN BALANCE

Start je kundalini yoga journey

Door het lezen van deze mini e-book hoop ik dat je nieuwsgierigheid over Kundalini Yoga is gewekt en samen met Fem in Balance deze innerlijke reis wil gaan bewandelen.

Onthoud Kundalini Yoga draait om bewustzijn, niet om perfectie en snel resultaat behalen. Kleine dagelijkse stappen met geduld laten de energie langzaam stromen.

Ik wens je een rijke, diepgaande en plezierige innerlijke reis.

Liefs Audra

