

## Kriya tabel

Bron: [Hatha Yoga Pradipika](#) van Svatmarama Sarasvati, becommentarieerd door [Ajita](#) en bestudeerd door Jörgen van de Langkruis en [Thijs Punt](#)

Naam: 7 Kriya's	Techniek <b>MENTAAL UITVOEREN!!!!</b>	<b>De energetische werking en tegen welke ziekten</b>
<b>Neti (neusreiniging)</b>	Breng in een neusgat een zachte, gladde draad ter lengte van ca.22 cm en trek hem naar buiten door de mond. Dit heet Neti. Wederom een oefening die je kunt uitvoeren door middel van creatieve visualisatie.	Alle energiebollen binnen het voorhoofdcentrum, aarde, water, vuur, lucht, ether en mentaal worden gestimuleerd en met elkaar gecoördineerd. Dit zuivert het gebied van de schedel en zorgt dat het gezichtsvermogen in staat is subtiele dingen waar te nemen. Ook verdrijft Neti snel alle ziekten van het lichaam boven de schouder
<b>Dhauti (maagreiniging)</b>	Slik mentaal langzaam een nat stuk stof in van vier vingers breed en ca. 22 cm lang. Haal het weer naar buiten. Dit proces wordt Dhauti genoemd. Door visualisatie van het inslikken van het doek, met zijn precieze afmetingen en smaak activeer je alle centra waarlangs het doek in gedachten komt.	Het voorhoofd-, het keel-, het hart-, en het navelcentrum worden zodoende gereinigd. Zo verdwijnen ziekten van de bronchiën, astma en vele andere ziekten die ontstaan door slijm.
<b>Nauli (darmreiniging)</b>	Met de schouders naar beneden gebogen, moet men de maag naar rechts en naar links ronddraaien met de snelheid van een vlug draaiende draaikolk. Dit wordt Nauli genoemd. Met "maag" wordt bedoeld het navelcentrum. De oefening houdt in dat je eerst de draairichting van je navelcentrum bepaalt door achtereenvolgens zowel naar links als naar rechts mee te draaien met het centrum. De draairichting die voor jou het prettigst aanvoelt is de draairichting van het centrum op dat moment. Dan ga je in het begin met je aandacht meedraaien, net zoals je een autobaan oprijdt, met een snelheid aangepast aan de waargenomen draaisnelheid. Zodra het allemaal lekker aanvoelt kun je zachtjes proberen te versnellen. Je houdt er mee op wanneer je er geen zin meer in hebt.	Deze Nauli, de kroon van de Hatha-Yoga-beoefening, stimuleert het gastrisch vuur als het zwak is, verhoogt de kracht van de vertering, geeft geluk en vernietigt alle ziekten en kwalen van de lichaamsvochten. Het is duidelijk dat het navelcentrum door zo'n operatie een flinke beurt krijgt. De opstapeling van aangepaste energie in het centrum tijdens de oefening zorgt voor een sterke stimulans van al zijn functies: spijsvertering, warmtehuishouding, voortbeweging, gezichtsvermogen... Maar tegelijkertijd is er meer energie van het vuur (Prana) aangemaakt door de oefening. Daardoor krijgt het lichaam meer kracht, zodat een hoop ziekten en kwalen, voortgekomen uit zwakte, kunnen verdwijnen.
<b>Vasti (wassing, klysm)</b>	Mentaal gezeten in aangenaam stromend water, tot op de navel in Utkatasana (het lichaam zittend in een stoelhouding, maar zonder stoel), wordt een buis in de anus gestoken en de anus wordt samengetrokken. Zo'n wassing is Vasti. Laat het water in je naar binnen komen en langs je darmen omhoog komen en dan weer terugvloeien.	Op deze wijze treedt er een krachtige stimulans op van het stuitcentrum, het heiligbeencentrum en het navelcentrum. Daardoor, indien strikt uitgevoerd, verrijft deze oefening de weefselsoorten (Dhatu's), de zinnen (Indrya's) en het innerlijk orgaan (Antahkarana). Het maakt ons lichaam levendig en vergroot het verteringsvermogen; het vernietigt alle kwalen van het gestel. "Jalavasti" vasti betekent wassing, jala, dat is water. De "zinnen", die hier aangehaald worden zijn de subtiele elementen (Tanmatra's), de fijnstoffelijke organen van handeling (Karmendriya's) en de fijnstoffelijke organen van waarneming (Jnanendriya's). Het "innerlijk orgaan" of Antahkarana is de naam van het verschijnsel van algehele coördinatie tussen alle delen van het menselijk wezen.
<b>Gajakarani (olifantentechniek)</b>	Dan (wordt beschreven) Gajakarani: Apana wordt (door Yogi's) opgetrokken naar de keel en de inhoud van de maag wordt uitgebraakt. De stapsgewijze beoefening (van deze handeling) brengt alle Nadi's onder controle en wordt Gajakarani genoemd door hen die Hatha Yoga kennen. Mentaal trek je de energie van de aarde uit je onderlichaam helemaal naar boven toe, tot in je keelcentrum, waarbij je de typische kwaliteit van Apana Prana, namelijk afstoting, ook daar tot uiting laat komen. Je braakt als het ware alles naar buiten. Aangezien je daarbij bijna alle verschillende energiekanalen bent voorbij gegaan, kun je deze bij voorzichtige en veelvuldige herhaling langzaam allemaal onder controle krijgen.	Werk zuiverend door uitstotende werking van Apana.
<b>Trataka (kaarsenstaren)</b>	Kijk met strakke ogen (zonder te knipperen) en geconcentreerd naar een zeer klein voorwerp totdat tranen worden afgescheiden. Dit wordt Trataka genoemd. Het "kleine voorwerp" is bijvoorbeeld de aardebol binnen het voorhoofdcentrum. Elke chakra heeft zijn eigen bol, waarbij elke bovenliggende chakra's de onderstaande bollen van chakra's in zich hebben. De aanwijzing "strakke ogen" is een duidelijke informatie: wanneer je astraal kijkt, je droomogen gebruikt, zoals de Tibetanen zeggen, trekt de energie zich terug uit je fysieke ogen en worden deze "strak". Omdat het kijken zelf Sattva van aard is, zoals elke waarneming, treedt er een helende werking op, niet alleen ten aanzien van je gezichtsvermogen, maar ook op het object van je waarneming. De extra vermelding "totdat tranen worden afgescheiden" is bedoeld om je te bewegen tot het uiterste te gaan bij deze oefening. Letterlijk kan het trouwens gebeuren dat er tranen in de ogen komen, maar dat is dan echt de limiet!	Door Trataka worden alle oogziekten weggenomen en staar, enz. worden overwonnen. Omdat deze oefening gebaseerd is op een vaste en gerichte visualisatie wordt de Jnanendriya van het vuur, dus het gezicht, sterk verstevigd.
<b>Kapalabathi (glanzende schedel)</b>	Voer in hoog tempo Recaka (uitstroming) en Puraka (instroming) uit, als de blaasbalg van een smid. Dit heet Kapalabhati en vernietigt alle slijmziekten. Door herhaaldelijk Shiva-energie naar buiten te laten stromen langs Surya Bindu (zon poort) en dan weer naar binnen langs Candra Bindu (maan poort) wordt een verhoogde circulatie in het Ida-kanaal veroorzaakt.	Activeert het Ida-kanaal waardoor Shiva stroomt en lost zo knopen en hindernissen op