

Algemene richtlijnen voor de Kundalini Yoga praktijk:

- 1) Luister naar je eigen lichaam. Als je een medische aandoening hebt die je bewegingen of het vermogen om een positie vast te houden beperken, doe dan niet iets dat de bestaande omstandigheden zal verergeren.
 - 2) Genezing en vooruitgang komt door het kweken van een relatie met je zelf. Erken en eer je beperkingen en sta toe om je zelf te zijn zoals je bent in relatie tot deze beperkingen.
 - 3) Wat je wel en niet kunt doen is niet zo belangrijk als je intentie. Je intentie is het belangrijkste onderdeel tijdens je oefeningen. Visualiseer jezelf in de posities en je zult altijd van de voordelen genieten.
 - 4) Dames let op: Tijdens het zwaarste deel van je menstruatie cyclus, voorkom de zware posities waar je met je voeten of je buik omhoog boven je hoofd bent, of posities die druk uitoefenen op de buikstreek. In het bijzonder vermijdt de volgende oefeningen:
 - Sterke Mulbandh / wortelblok
 - Vuurademhaling
 - Omgekeerde Houdingen
 - Sat Kriya
 - Boog Positie
 - Kameel Positie
 - Inspannend beenliften
- * Je yoga leraar heeft ook extra adviezen voor zwangere vrouwen, dus als je zwanger bent laat het hem weten.
- 5) Nooit yoga of meditatie beoefenen onder de invloed van drugs of alcohol.
 - 6) Wacht 1-2 uur na het eten voordat je yoga beoefent.
 - 7) Altijd ademen door de neus, tenzij anders aangegeven. In elke oefening van de kriya, tenzij anders aangegeven, in stilte nadenken 'Sat' bij elke inademing en 'Naam' met elke uitademing.
 - 8) Het is het beste om met blote voeten te oefenen, dus overweeg om je sokken uit te doen. Veel toxines worden verwijderd via de voeten tijdens de kriya.
 - 9) Het is ideaal om je hoofd te bedekken met een witte katoenen hoofdbedekking tijdens de kriya en meditatie. Dit zorgt ervoor dat de ontwakende energie niet uit je hoofd ontsnapt. Door de energie in je lichaam te houden voeden we de nieuwe kanalen die worden gecreëerd en geopend, zodat ze sterker worden.
 - 10) Het is het beste om tijdens de rustperiode jezelf te bedekken met een deken. Dit zal een isolerende werking hebben op je elektromagnetisch veld en zal extra bescherming bieden wanneer je de effecten van de kriya integreert.
 - 11) Ga met je voeten naar de gong toe liggen. De trilling van de gong is een belangrijke bron en wordt het beste geïntegreerd van de onderkant van de voeten naar de top van het hoofd.
 - 12) Volhouden! Cultiveer een gewoonte van meer doen dan je denkt dat je kan. Balanceer je gezonde verstand van al je fysieke beperkingen met een toegewijd streven.