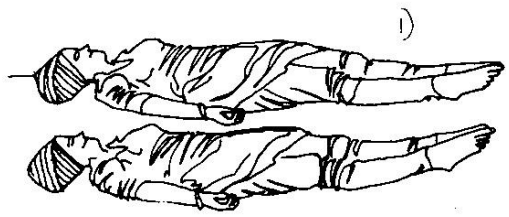
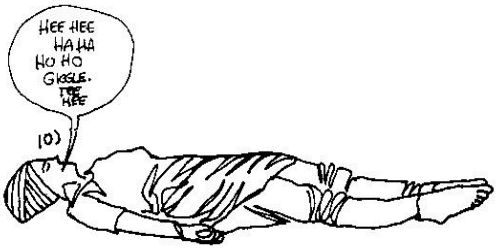
KY voor circulatie systemen en het magnetisch veld



l) Lig plat op je rug, armen gestrekt langs de dijen, de hielen en tenen bij elkaar. Druk de tenen naar voren. Druk de tenen dieper en dieper voor 1 minuut, en til dan de hielen 15 cm op. Begin lange diepe ademhaling. Houd het hoofd ontspannen op de grond en ga door voor 3 minuten.
2) Ontspan alsof je dood ligt voor 2 minuten.



3) Druk weer de tenen naar voren met beide handen langs de dijen en druk de tenen maximaal naar beneden. Houd dit 1 minuut vol. Til nu de hielen 8 cm op. Pas de Mula Bhanda toe. Ontspan.

4) Dood liggen. Neem afstand van je lichaam. Stel je voor dat er geen benen, geen armen, geen romp en geen hoofd meer is. Ga hier voor 2 minuten mee door.

5) Zit in kleermakerszit. Plaats de handen op de schouders in een "U" met de vingers naar voren en de duimen naar achteren. Begin met lange diepe ademhaling voor 3 minuten, adem dan in en circuleer mentaal de pranische energie. Ontspan.

6) Maak een antenne van je rechter hand met de vingers recht omhoog en de duim, die het rechter neusgat afsluit. Begin met lange diepe ademhaling door het linker neusgat voor 5 minuten. Adem in – houd de adem vast voor 30 seconden en laat de energie in het lichaam circuleren. Adem uit.

7) Lig op de rug. Til de tenen en het hoofd 30 cm van de grond. HOUD VOL! Doe normale ademhaling voor 2 minuten en de Vuurademhaling voor 1 minuut langer om de pijn los te laten. Adem in – houd vast en ontspan.

8) Diepe ontspanning met een gong of het chanten van lange “Sat Nam's " (zie basis adem series 0) of een andere mooie versie van een Ashtang Mantra. Ontspan voor 10 minuten. Draai dan de polsen en enkels en strek de ruggengraat.

9) Lig met handen naast je lichaam en de benen gestrekt bij elkaar. Begin bundel rol. Stel je voor dat je lichaam een bundel bij elkaar gebonden hout is, en rol zonder je armen en benen te gebruiken “de berg af”.

10) Zonder te rusten, lig je plat op je rug en begin je hard te lachen. Laat de energie door je longen los. Ontspan 1 minuut en lach weer. Ontspan.

OPMERKING:
Bloed is de levenslijn naar je cellen. Wist je dat bloedcellen anders reageren als het magnetisch veld verandert? Oefening 1-4 verhoogt en verlaagt de bloeddruk en vermeerdert de circulatie naar de ledematen en het hoofd. Oefeningen 5-7 magnetiseert en laadt het bloed met pranische kracht. Alsof je een transfusie krijgt met vers jong bloed. De laatste oefening laat de nieuwe energie circuleren en werkt op het hele lichaam. Met de bundelrol consolideer je de effecten voor de hele dag. *(uit SG vertaald door Wouter Koert)*