

1. Hef het hoofd een beetje naar achteren, houd de ogen open, en houd deze stand met rustige ademhaling voor 2-3 minuten.

*Goed voor zangers: Om de keelholte schoon te maken van slijm.*

2. Gebedshouding met lange diepe ademhaling voor 2-3 minuten.

*Sublimeert de seksuele energie en helpt met concentratie.*

3. Voeten bij elkaar, hef het hoofd helemaal naar achteren met open ogen en doe de Vuurademhaling voor 2-3 minuten.

*Voor het versterken van het denken en de wil.*

4. *Voor het ontwikkelen van het geheugen:* Sta recht op en richt de aandacht met de ogen (focus) op een punt 1,5 meter voor de voeten, en doe de Vuurademhaling voor 2-3 minuten.

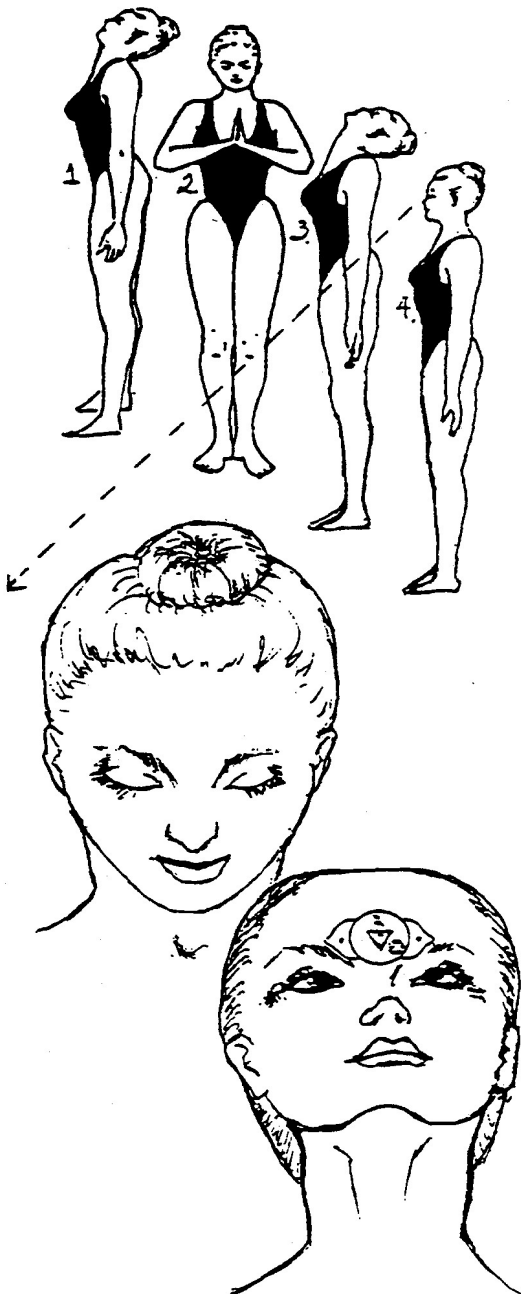
*Goed voor mentale moeheid en het versterkt het geheugen.*

5. *Voor het ontwikkelen van de intelligentie:* Druk de kin in het holletje van het borstbeen en doe de Vuurademhaling voor 2-3 minuten.

*“Door de Jalandhara Bhandha te doen, wordt de honing, die van de 1000-bladige lotus druipt, niet verbrand door de spijsvertering, en beheerst het de levenskracht, waarbij de kundalini wordt ontvlamd.”.*

6. *Het verbeteren van het gezichtsvermogen:* Sta met voeten bij elkaar en hef het hoofd naar achteren. Staar met je gehele wil naar het punt tussen de wenkbrauwen. Doe dit van 2-11 minuten.

*Stimuleert de verbinding van zenuwen tussen de ogen en de oren, en het helpt de spieren die de oogbal en de iris bewegen en de coördinatie van deze spieren. Voorkomt blindheid en heelt alle oogziekten. Gooi weg de bril na 40 dagen oefenen.*





7. *Het verjongen van de wangen:* Breng de vingertoppen samen en sluit de neusgaten met de duimen. Houd de ogen open en adem in door een "kraaien bek" (getuite lippen), houd de adem vast en sluit de ogen, laat de kin zakken naar het holletje in het borstbeen en blaas de wangen bol met de adem. Houd dit zo lang mogelijk vast en keer met het hoofd terug naar de normale positie, open de ogen en adem LANGZAAM uit door de neus. Herhaal deze oefening verschillende keren.

*Dit brengt frisse lucht naar de mond holtes, waar de bacteriën zich vermenigvuldigen. Het is goed voor de spieren van de wangen, versterkt de tanden, en heelt tandvlees ontsteking, slechte adem en puistjes!!! Deze oefening bevrijdt een mens van ouderdomsverschijnselen en geeft een lang leven zoals een kameel.*

*Commentaar: Het is een set voor het hoofd: Alle oefeningen worden rechtop staand gedaan.*

*Voor de hersenen, het denken, het intellect, de concentratie, de kracht van de wil, geheugen, keel, gezichtsvermogen, tanden, gezichtsspieren, slechte adem, puistjes en nerveuze spanning.*

*Oefeningen 1 tot en met 5 zijn effectief in het helen van mentale en nerveuze spanning, omdat ze veroorzaken dat de voeding naar de hersenweefsels en de klieren toe stroomt. Het buigen van de nek onderbreekt het terugstromen van het bloed door de aderen en rekt het ruggenmerg en de omliggende zenuwen.*