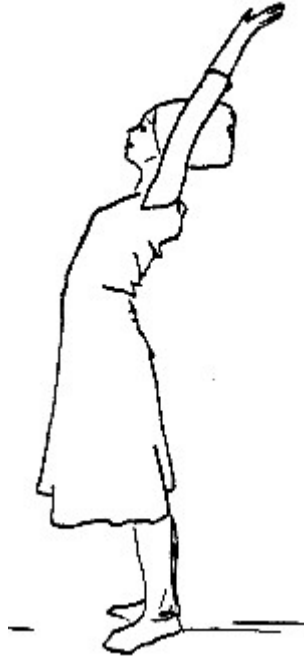


KY healing astma



Hoe je deze kriya moet doen.

Ga recht op staan met de hielen tegen elkaar, en de voeten uit elkaar voor balans. De handen boven het hoofd met de handpalmen tegen elkaar. Leun zo ver mogelijk achterover en doe de vuurademhaling voor 1-3 minuten. Om te voorkomen dat je valt, ga je met je rug boven een turn paard staan of boven de rug een zachte sofa, of je vraagt of iemand achter je wilt staan, voor het geval dat je je evenwicht verliest. Je moet zo ver mogelijk achterover buigen.

Comments:

Er wordt van deze oefening gezegd, dat de astma zo snel verdwijnt als een kraai, die een klap van je handen hoort!