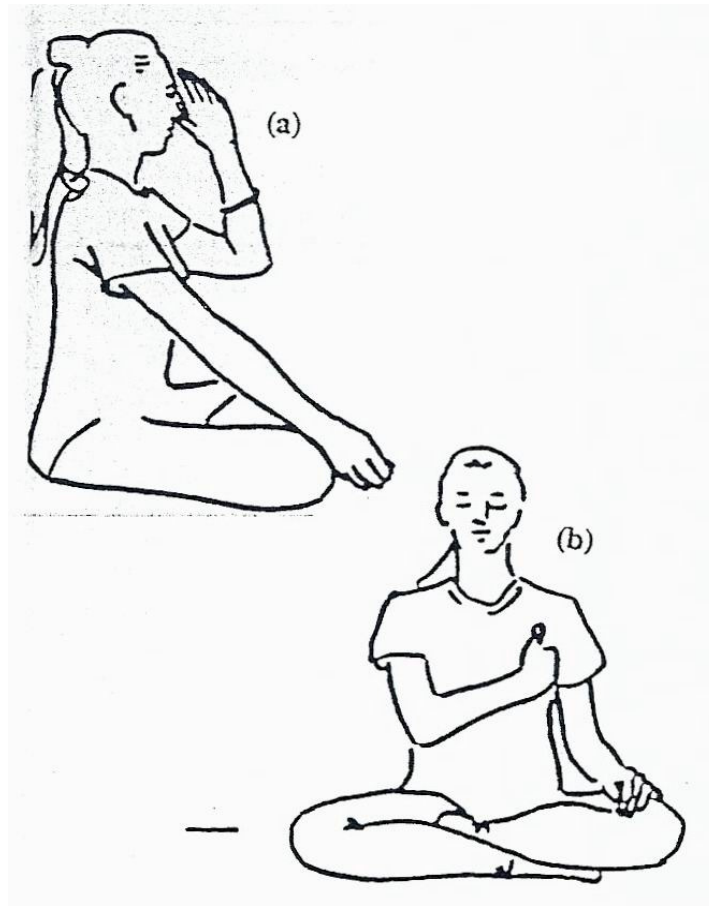


## **- KY healing Bloedruk laag**



### ***Hoe je deze kriya moet doen.***

Zit in kleermakerszit. Gebruik de duim van de linker hand om het linker neusgat af te sluiten. De vingers van de linker hand zijn aaneengesloten en wijzen recht omhoog. Doe de vuurademhaling door het rechter neusgat terwijl je de navel met kracht naar binnen trekt en naar buiten duwt (a). Hoe beter je je buik in kan trekken en weer naar buiten kan duwen, hoe effectiever de kriya zal zijn. Ga hier meer door 1-3 minuten.

Bij een langdurig probleem van lage bloeddruk, doe je dagelijks 40 minuten normale ademhaling door je rechter neusgat (zonder vuurademhaling of het pompen van de maag).

### ***Commentaar:***

Het ademen door het rechter neusgat stimuleert de "zon" functies van het lichaam - wanneer je veel zon energie hebt, krijg je het niet koud, ben je energiek, extrovert, en enthousiast. Het is de energie van zuivering. Het houdt je gewicht laag. Het helpt de spijsvertering. Het maakt het denken helder, analytisch en georiënteerd op actie. Je adem, die elke 2 1/2 uur van neusgat verandert gedurende de gehele dag, kan automatisch gekanaliseerd worden door het rechter neusgat door de rechter hand onder de oksel van de linker arm te plaatsen, waarbij de linker arm er licht tegen aan drukt in de normale ontspannen positie (b). Probeer het!