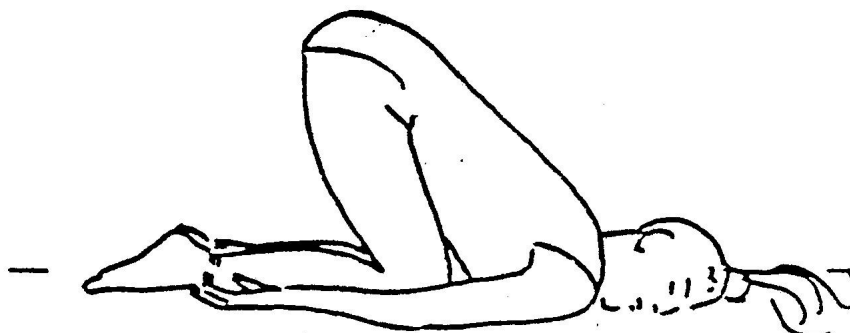


- KY healing doofheid, te voorkomen



Hoe je deze kriya moet doen.

Ga zitten in rotshouding. Til vanuit deze houding de billen op en breng je hoofd naar de grond totdat een oor op de grond rust. Het gewicht van je bovenlichaam zou op dat oor moeten drukken. Rust in deze houding voor 5 minuten, verander dan van oor en ga nog eens 5 minuten door.

Commentaar:

Bij regelmatige praktisering, helpt deze kriya doofheid te voorkomen.

Bijgewerkt 27 november 2010