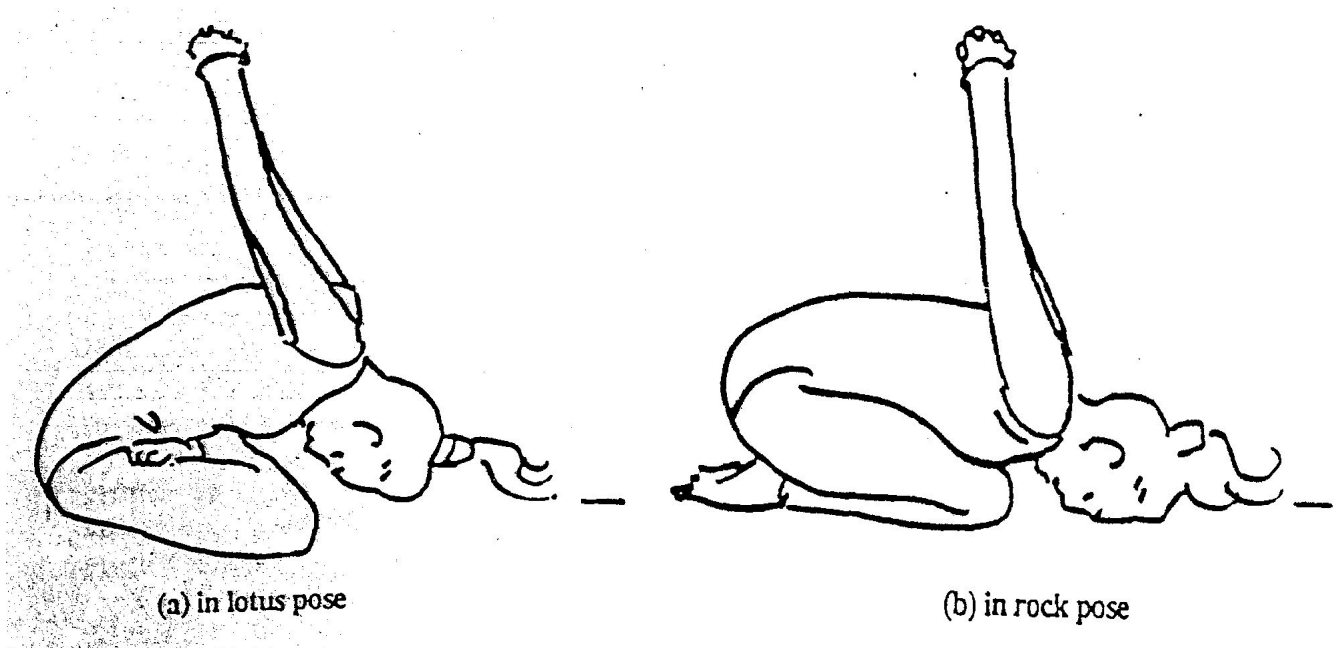


## - KY healing hoesten



*Hoe je deze kriya moet doen.*

**Ga zitten in de lotus houding, of in de rotshouding als de lotus houding te moeilijk is. Vouw de handen in de Venus mudra achter je rug. Buig naar beneden totdat je voorhoofd de grond aan raakt en strek de gevouwen handen omhoog en zo ver mogelijk naar achteren in Yoga Mudra (a, b). Voel je in vrede. Blijf in deze houding voor 2 minuten.**

*Commentaar:*

***Deze houding helpt bij hoesten en slijm in de borst. Doe het elk uur voor 2 minuten als je ziek bent.***

*Bijgewerkt 27 november 2010*