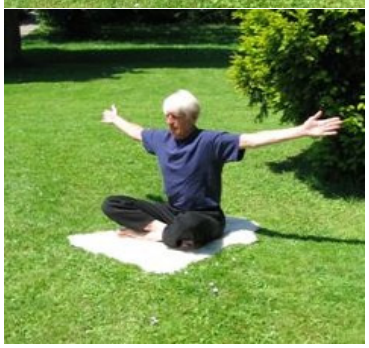
1. ***Variatie op het Strekken van de Levenszenuw.*** Zit met het rechterbeen gestrekt naar voren en de linker voet op de rechter dij. Pak de grote teen van de rechter voet beet, met beide duimen drukkend op de nagel en de wijsvingers tegen het zachte deel van de teen. Trek de grote teen naar achteren. Strek de rug. De kin tegen de borst. Begin de vuurademhaling. Ga hier **1-2 minuten** mee door. Haal dan diep adem, verander van been en ga nog **1-2 minuten** door. Adem in en ontspan. *Deze oefening opent de longen, balanceert de polariteit van de aura en stimuleert de hypofyse.*

2. ***Billen trappen.*** Lig op de rug met je armen naast je lichaam. Breng de knieën tegen de borst en begin afwisselend met de hielen tegen de billen te trappen. Synchroniseer de ademhaling met het trappen tegen de billen. Ga hier **1-3 minuten** mee door**.** Adem in en ontspan. *Deze oefening is een hulp bij het verteren.*

3. ***Been Duw-trek***. Blijf op de rug liggen en til de benen 45 cm op. Adem in en trek de linker knie naar de borst. Adem uit en strek het linkerbeen en trek tegelijkertijd de rechter knie naar de borst, waarbij de onderbenen parallel aan de vloer bijven. Go door met deze duw-trek beweging met een krachtige ademhaling voor 1-3 minuten. Adem in en strek beide benen naar voren. Adem uit en ontspan. *Deze oefening helpt bij het verteren.*

4. ***Platform Houding.*** Lig op de buik. Plaats de handen onder de schouders en hef het lichaam op totdat de ellebogen blokkeren. Het gewicht van het lichaam wordt gesteund door de handen of de vingertoppen, en de bovenkant van de voeten. Het lichaam vormt een rechte lijn van het hoofd aan de tenen. Begin de Vuurademhaling. Ga hier **1-3 minuten** mee door. Adem in en houd de adem even vast. Adem uit. Adem in. Adem dan compleet uit en houd de adem even vast. Adem in en ontspan. *Deze oefening versterkt de onderrug en stimuleert de hersenen.*

5. ***Strek Houding.*** Lig op de rug en druk de onderrug tegen de grond, breng de voeten samen en til de hielen 15 cm van de grond. Til het hoofd en de schouders 15 cm op en kijk naar de tenen met de armen gestrekt, wijzend naar de tenen. Adem in deze positie kort in en houd de adem even vast. Adem uit. Adem in. Adem helemaal uit en pas de *mulbandh* toe. Adem in en ontspan. *Deze oefening activeert en balanceert de Derde Chakra, corrigeert de plaats van het Navel punt en help bij het verteren.*



6. ***Hart Centrum Strekking en Healing.*** Zit in kleermakerszit.

6a. Spreid de armen met een hoek van 60 graden of meer, parallel met de grond, alsof je iemand ontvangt. Spreid en breng spanning naar de vingers. Haal een aantal keer lang en diep adem.

6b. Adem in en maak een stevige vuist van je handen. Breng de vuisten langzaam naar het centrum van je borst, alsof je een groot gewicht meeneemt. Als je het centrum van je borst bereikt, adem je met kracht uit. Herhaal deze procedure **2 of 3 keer**.

6c. Spreid dan de armen met een hoek van 60 graden of meer, breng spanning naar de vingers en adem diep en lang. **1 minuut.**

6d. Breng dan de handen langzaam naar een positie 10 cm voor het hart met de handpalmen naar elkaar toe en de vingers omhoog wijzend. Staar naar de ruimte tussen de handpalmen, voel de energie stromen tussen de handen. Ga door met lange diepe ademhaling in deze positie voor **1-2 minuten.**

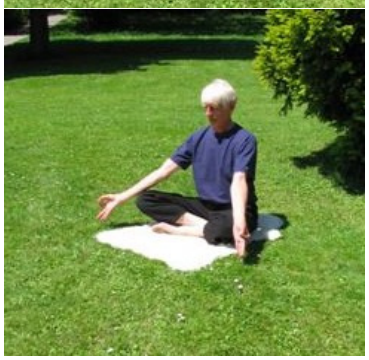
6e. Breng dan de handen samen voor het hart. Mediteer op het Derde Oog voor **1 minuut.**

6e. Buig dan naar voren vanuit de heupen en beng het voorhoofd en de handen op de grond. Ontspan in deze houding voor **1-2 minuten.**

*Deze oefening brengt de aandacht zowel mentaal als fysiek naar de handen en opent het Hart Centrum.*

7. ***Meditatie.*** Kom terug in kleermakerszit en mediteer.

8. *Ontspan diep.*



*Opmerking: Deze kriya balanceert **prana** en **apana** door de aandacht te brengen op de Derde Chakra en het Navel Punt en daarna op het Hart Centrum. Het is goed voor algemene kracht, voor het verteringsproces, voor de buikspieren, voor het opheffen van een milde depressie en voor het ontwikkelen van een gezonde stroom van prana door de handen.*