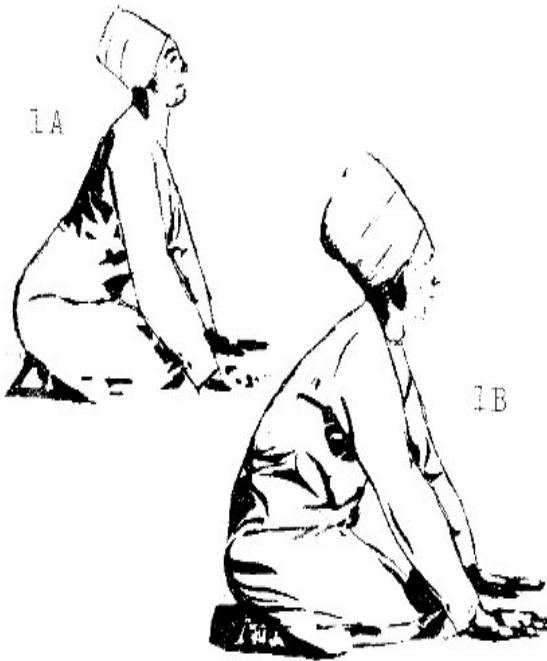


Het doel van deze serie is, om je betoverend mooi te maken. Hij brengt je in een toestand, waarin je over de Oneindigheid wilt mediteren en in harmonie wilt zijn met de kosmos. Om vreugde te scheppen in meditatie moeten we onszelf eerst op een bewustzijnsniveau brengen, waarop we de stroom van nieuwe energie op zijn juiste waarde weten te schatten.



1. Zit op je hielen en plaats de handen op de grond, iets voor en aan de buitenkant van de knieën. Houd de rug recht en het hoofd rechtop. Je moet er net zo uit zien als een van die kleine boeddhistische tempelleeuwen. Begin de rug zo ver mogelijk naar voren (1A) en naar achteren (1B) te buigen, terwijl je de armen gestrekt houdt. Buig inademend naar voren en krachtig uitademend naar achteren, in een constant ritme. Het maakt je voorhoofd heet en doet je ruggengraat zweten. (3 minuten rusten)

Oefening 1 zuivert het bloed en versterkt het hele zenuwstelsel. Een regelmatige beoefening bewaart je voor vele soorten rugpijn. Hij doet een mogelijke pijn in de schouders verdwijnen.



2. Breng dan onmiddellijk de handen achter de rug in de venusgreep en hef ze met gestrekte armen zo hoog mogelijk op. (1—2 minuten) Adem in en ontspan. Rust 2 minuten uit.

Oefening 2 verbetert de bloedsomloop en daarmee de schoonheid van wangen en lippen zodanig, dat je geen cosmetica meer nodig hebt.



3. Strek de benen voor je uit met de hielen samen. Plaats de handen iets achter je op de grond. Breng de benen langzaam omhoog tot een hoek van 60 graden en houd ze daar. Probeer om zo weinig mogelijk achterover te hellen, ondersteun je met je handen. Blijf 1-3 minuten in deze houding. Adem in, adem uit, adem in adem uit.

Oefening 3 rekt de heupzenuw op. Als je hem goed uitvoert, heb je nog maar heel weinig kans op hoofdpijn. Als je benen beginnen te trillen, moet je bedenken dat ze beter nu, tijdens de oefening kunnen trillen, dan later in je leven bij het lopen.



4. Breng dan ogenblikkelijk de knieën naar de borst. Houd de voeten 15 cm van de vloer en bewaar het evenwicht op dezelfde wijze als bij de vorige oefening. Doe 1-2 minuten lang de vuurademhaling. Adem in en ontspan.

In oefening 4 zijn 50 krachtige herhalingen van de vuurademhalingscyclus voldoende om het bloed volkomen te zuiveren. De ademhaling moet echter ononderbroken zijn. Het zuivert de longen en stimuleert de levenskracht zodanig, dat je je jeugd, je kracht en je werkvermogen langer kunt bewaren.



5. Strek de benen en pak je tenen vast, Houd de armen volkomen gestrekt, Maak je rug recht, trek de kin in en trek aan de voeten. Oefen grote druk uit op de tenen. Rol de ogen omhoog en sluit de oogleden. (2 minuten).

6. Begin dan, zonder de houding te veranderen, de mantra "HAM" te zingen. "HAM" betekent "wij". Hij verlost je van je individuele onbeduidendheid en spanningen. Houd de "mmmm"-klank lang aan.

Oefeningen 5 en 6 stimuleren de twee meesterklieren van het bloed: de lever en de milt.

Opmerking:

Deze korte serie is in staat om een ander mens van je te maken, Hij bevordert zowel de geestelijke als de lichamelijke schoonheid. Velen van ons weten niet meer wat schoonheid eigenlijk is. Schoonheid is een goede gezondheid en een uitstraling van de ziel door het hele lichaam en naar buiten. Je hebt vast wel eens een deelneemster aan een schoonheidswedstrijd gezien, die je knap of aantrekkelijk zou willen noemen, maar op wie je de term schoonheid niet zozeer van toepassing acht, omdat het haar aan gratie ontbreekt. Ze is onzeker in haar relatie met de toeschouwers en met de onbekende in haarzelf.

Yogi Bhajan