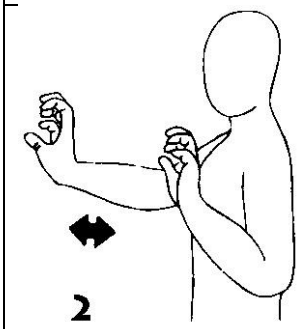
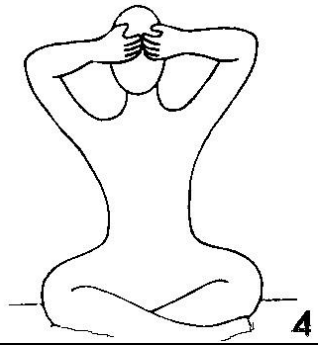
Kundalini Yoga om het zenuwstelsel te activeren en de hypofyse te stimuleren

	1. Zit in kleermakerszit met je ellebogen gebogen en je handen een beetje hoger dan de schouders. De wijsvinger (Jupiter) van elke hand wijst recht naar boven en de andere vingers zijn in een vuist gekruld met de duim er boven op. Maak je Jupiter vingers zo stijf en zo hard als staal. Plooi je neus zodat je bovenlip boven je tanden uit komt. (Je zal er grappig uit zien.) Begin met een krachtige ademhaling door de punt van je neus. Dit is niet zo snel als de Vuurademhaling, maar het dient krachtig te zijn. 4 minuten. *Het concentreren van de adem door de neusgaten en het in stand houden van de druk, door je neus te plooien, zal de ida en pingala energie kanalen activeren.*
	2. Zit in kleermakerszit met je handen als een leeuwenklauw, met de handpalmen naar voren gericht. Begin te stompen met je handen gefixeerd in de leeuwenklauw houding. Vorm je mond in een "O" en adem in en uit door de als een "O" gevormde lippen. Beweeg snel en de kracht van de stompende handen zullen het ademritme creëren. Gebruik deze beweging om je innerlijke boosheid los te laten. Wees fysiek, mentaal en geestelijk agressief. Na 2 1/2 minuut, intensifieer je je beweging alsof je echt een leeuw was, die een woeste aanval deed. Ga hier nog voor 1 1/2 minuut mee door. Adem in, houd de adem vast, en span je gehele lichaam, en adem uit. Herhaal deze inademing, vasthouden en het spannen van je lichaam nog twee keer. *Deze oefening zal helpen van een depressie af te komen.*
	3. Zit in kleermakerszit. Steek je tong zo ver mogelijk uit en wanneer het maximaal is, klap je in je handen voor je borst en trek je je tong weer in. Herhaal deze beweging met de tong en de klap. Trek je tong weer in en ga hiermee door. Als je je tong op deze manier uit rekt, wordt er aan het kleine koordje onder je tong getrokken en dat stimuleert het centrale zenuwstelsel, dat het controle centrum van je leven is. 3 minutes. Adem in, steek je tong maximaal uit en houd de adem voor 10 seconden, en adem uit. Herhaal dit nog twee keer om de oefening af te ronden. *Deze oefening heeft een toenemend en geleidelijk effect op het zenuwstelsel. De meeste mensen ervaren deze volgorde van signalen van het zenuwstelsel: nadat je het 3 of 4 keer hebt gedaan, begint de achterkant van de tong pijn te doen, daarna zal de tong aan beide kanten pijn gaan doen en daarna, na 3 minuten, zullen de neuronen in je hoofd beginnen te veranderen en zal je je goed gaan voelen.*
	4. Zit in kleermakerszit en plaats beide handen op je voorhoofd, zo dat alle acht vingers je voorhoofd aanreken. De ellebogen zijn opzij gericht bijna even hoog als je voorhoofd. Sluit je ogen, wordt kalm en zing mee met de cd Wahe Guru van Kaur's "Aquarian Sadhana". 18 Minuten. Adem in , concentreer je op het punt tussen de wenkbrauwen boven aan de neus, en breng al je energie daar naar toe, en adem uit. Herhaal dit nog twee keer om de oefening af te ronden.

Opmerking: Nadat je deze serie hebt gedaan, moet je geen alcohol drinken of koffie of op een andere manier jezelf oppeppen. Rust uit en bewaar de energie, die je hebt gecreëerd. Het zal heel goed je lichaam helen.
Je innerlijke Zelf wacht op jou dat Zelf te realiseren. - Yogi Bhajan, June 17"1993 uit Physical Wisdom, vertaald door Wouter Koert