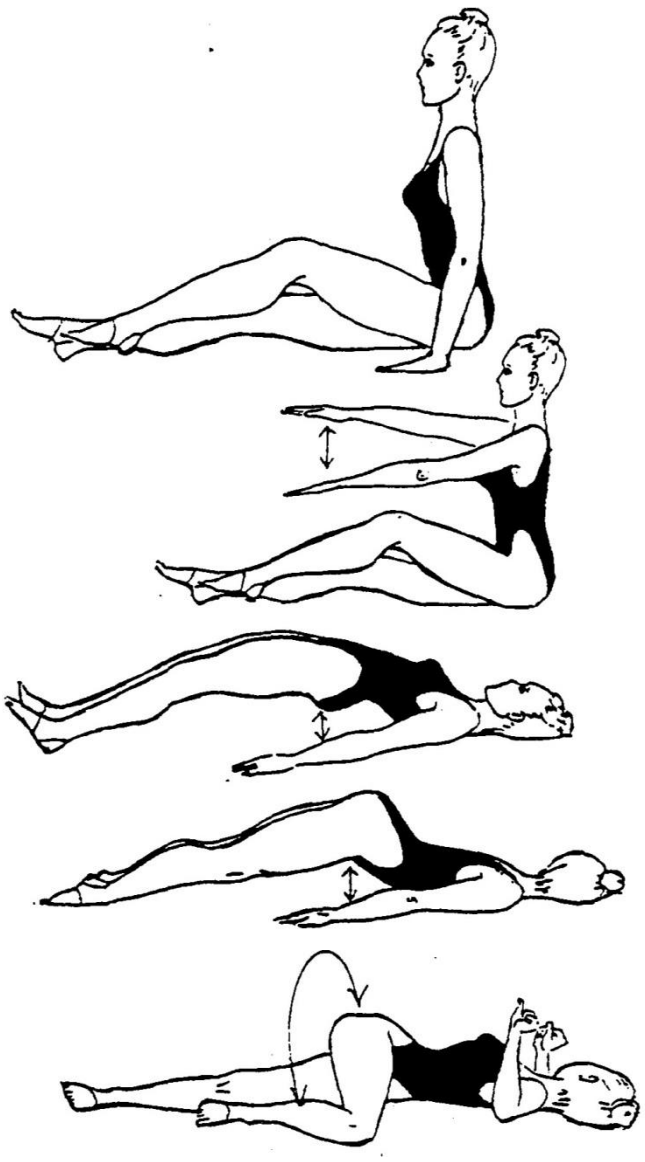
Kundalini Yoga voor de huid



1 Zit rechtop met de benen gestrekt naar voren, met de armen naar beneden. "Pedel met de benen", waarbij de knieën afwisselen op en neer worden bewogen voor 3/4 minuut.

2. Ga door met deze beweging maar voeg ook een op en neer gaande beweging met gestrekte armen en handen toe, met een snelheid van 5 keer per seconde of sneller. Ga hier 5 minuten mee door.

Om het kliersysteem tot zijn volledige capaciteit te openen. Je zal er van gaan transpireren.

3. Ga op de rug liggen met de armen naast je zij. Laat je lichaam op de heupen op en neer stuiteren. De dit snel voor 2 1/2 minuut.

4. Ga liggen op de buik en laat je lichaam op het bekken op en neer stuiteren. Doe dit voor 3 1/2 minuut.

5. Strek je uit als een kat, met één been recht en het andere been met opgetrokken knie over het ene been, naar de grond. De schouders blijven op de grond en het hoofd draait naar de andere kant. Doe dit afwisselen met het rechter been en het linker been voor 1 minuut.

6. Ga languit liggen op de rug en ontspan met langzame diepe ademhaling. Laat je zelf gaan voor 6 1/2 minuut.

Commentaar: Ofschoon de totale tijd van de oefeningen ongeveer 22 minuten is, zou deze set 45 minuten in beslag moeten nemen. Neem meer tijd per oefening of doe de set twee keer.

(Yogi Bhajan: 26 februari 1986, uit "Sexuality and Spirituality", vertaald door Wouter Koert)