

1) Sta recht op. Strek de linker arm naar opzij. Til het rechter been op naar opzij, zo hoog mogelijk en laat het weer neer. Ga door met het op en neer bewegen van je been elke 1-2 seconden. Verander niet van kant. De linker arm blijft onveranderd op zijn plaats. Ga hier 2 minuten mee door. *Deze oefening werkt op de balans van je hersenen en strekt de heupzenuw.*

2) Sta met de voeten 50 cm uit elkaar. Strek beide armen naar boven met een hoek van 60°, met rechte ellebogen. Draai het hele lichaam van links naar rechts. Beweeg snel. Ga hier krachtig mee door voor 5 minuten. *Deze oefening werkt op de lever. De hoek van 60° die de armen maken heeft invloed op de stimulering van dat gebied.*

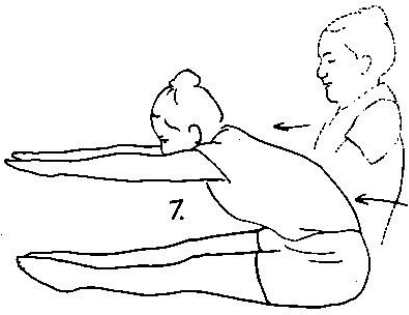
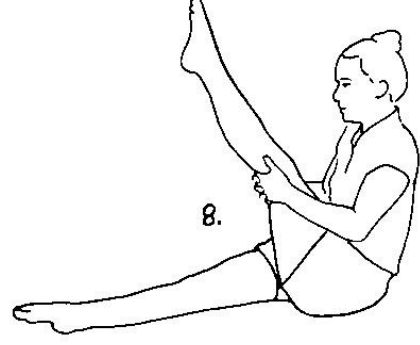
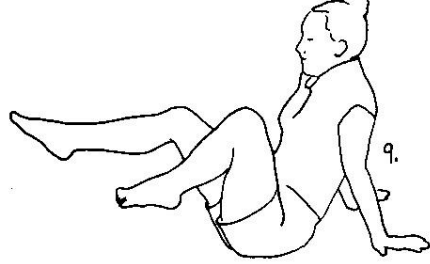

3) Sta met de armen gestrekt in een hoek van 60°, de handpalmen plat en naar voren, de vingers gespreid en strak (A). Afwisselend kruis je de armen voor het gezicht (B) en keer je terug naar de uitgangspositie (A). Beweeg zo snel als je kan; laat jezelf transpireren. De ogen blijven open tijdens de gehele oefening. Ga hier krachtig mee door voor 4 minuten.

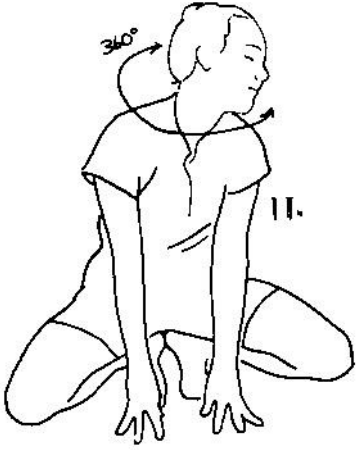
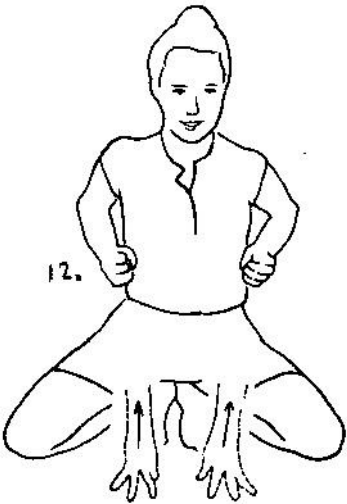
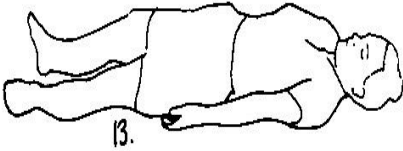
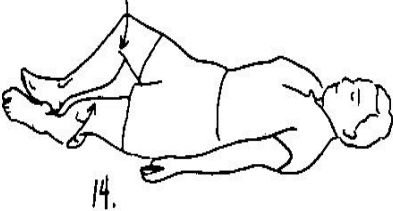

*Deze oefening stimuleert de meridiaan punten in de arm.*


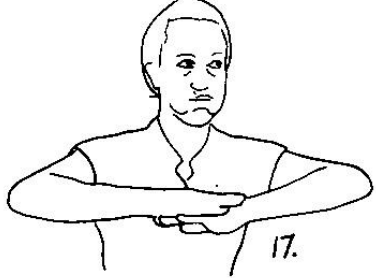
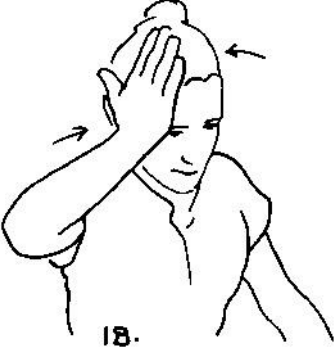
4) Sta recht op. Til de armen gestrekt boven het hoofd met de vingers in Venus Mudra. Adem in en buig en strek je naar achteren (A), en adem dan uit en strek je naar voren (B). Een complete cyclus 2-3 seconden. Concentreer je op het gebruik van je hele lichaam. Ga hier 4 minuten mee door. *Deze oefening werkt op de ribben kast.*

5) Sta met de armen gestrekt naar op zij, de ellebogen recht, de handpalmen naar beneden. Begin snel de armen op en neer te bewegen binnen een boog van 15°, in een fladderende beweging. Je adem zal zich van zelf reguleren en zal zeer diep en krachtig worden. Ga ritmisch door, en coördineer de beweging met de adem voor 2 minuten. *Deze oefening stimuleert je en bereid je voor op de zware oefeningen, die volgen.*

6) Sta met je voeten 60 cm uit elkaar. Pak met je handen je dijen net boven de knie. Buig je lage rug naar voren in Koe Houding. Beweeg je billen op en neer, het gewicht leunend op je handen. De knieën zullen buigen. Een complete cyclus gebruikt 1-2 seconden. Ga hier 2 minuten mee door. *Deze oefening zet langzaam de 3de, 4de, 5de en 6de lendenwervel recht.*

|   |   |
|---|---|
|    | <p>7) Zit met beide benen en armen gestrekt naar voren, parallel met de vloer (A). Adem in (A), adem uit en strek je naar voren (B), en hou de lagere rug gebogen als in de Kat Houding, armen blijven parallel met de vloer. Een cyclus gebruikt 2-3 seconden. Ga hier 2 minuten mee door.<br/><i>Deze oefening geeft druk op de onderrug.</i></p>   |
|    | <p>8) Blijf zitten met de benen gestrekt naar voren. Verstregel beide handen onder de linker knie en begin snel het been helemaal naar boven en naar beneden te bewegen, waarbij het been recht blijft. Een cyclus gebruikt 2 seconden.<br/>Ga hier krachtig mee door voor 1-2 minuten. Herhaal dan de oefening met het andere been voor 1-2 minuten.<br/><i>Deze oefening werkt voor de dikke darm en de lever.</i></p>  |
|   | <p>9) Zit met de benen gestrekt, en leun achterover steunend op je handen, met de ellebogen een beetje gebogen. Til beide benen 50 cm op en begin een afwisselende druk en trek beweging, buig de knieën en houd de beweging parallel met de vloer. Beweeg snel, het lichaam zal warm worden. Ga hier krachtig mee door voor 3 minuten.<br/><i>Deze oefening stimuleert de heupen en zet ze goed. Het wordt speciaal aanbevolen aan vrouwen, deze oefening te doen voor ze 's morgens uit bed komen. Er wordt gezegd dat deze oefening je jong houdt.</i></p> |
|  | <p>10) Zit in Kleermakerszit. Adem in en strek de armen recht naar boven met de handen in vuisten (A). Adem uit en breng de handen naar de zijkant ter hoogte van de schouders met de handen open. (B). Een cyclus gebruikt 2 seconden. Ga hier 2 minuten mee door.<br/><i>Deze oefening werkt op de circulatie.</i></p>  |

|   |  |
|---|--|
|    | <p>11) Kom in de Kikker Houding, een hurk houding met de hielen van de vloer, die elkaar aanraken, en de vingertoppen op de grond voor je. Rol je hoofd helemaal rond op je schouders en laat de kin de borst raken. Ga hier 1 minuut mee door.</p> <p><i>Deze oefening werkt op de ruggengraat en de onderrug.</i></p>  |
|   | <p>12) Blijf in de Kikker Houding. Begin met de vingertoppen voor je op de vloer (A). Til afwisselend je ellebogen helemaal op met je handen in vuisten (B), en laat ze weer zakken met de vingertoppen op de vloer. Een complete cyclus gebruikt 2-3 seconden. Ga hier 2-3 minuten mee door.</p> <p><i>Deze oefening werkt op het schouder gebied.</i></p>  |
|  | <p>13) Savasana (Lijk Houding). Lig op je rug met je armen langs je zij, de handpalmen naar boven, de benen een beetje uit elkaar, en de ogen gesloten. Laat je lichaam dood gaan. Ontspan je lichaam helemaal deel voor deel, beginnend bij je voeten tot je bij je hoofd bent. Laat de adem langzaam en diep worden. Concentreer je op het Derde Oog Punt. Voel je jong en mooi. Ga met deze diepe ontspanning 5 minuten door.</p> |
|  | <p>14) Blijf op de rug liggen en buig je knieën, en houd je voeten op de vloer, met de hielen tegen elkaar. Breng de knieën naar elkaar toe (A), en spreid ze dan weer naar de vloer, met de hielen nog steeds bij elkaar (B). Beweeg zo snel als je kunt. Ga met deze klappende beweging 2 minuten door. <i>Deze oefening zet de heupen goed.</i></p>   |
|  | <p>15) Liggend op je rug, breng je de knieën naar de borst en sla je armen er omheen. Breng langzaam je neus naar de knieën en het hoofd weer terug naar de vloer (4 seconden omhoog, 4 seconden naar beneden). Ga hier 3 minuten mee door.</p> <p><i>Deze oefening stimuleert de schildklier.</i></p>   |

|  |   |
|--|---|
|   | <p>16) Zit in Kleermakerszit. Plaats de rechter hand over de linker voor je borst met de handpalmen naar beneden. Je armen zijn parallel met de vloer en de ruggengraat is recht. Kijk naar de punt van je neus en chant met de punt van je tong <i>Har, Har, Har...</i> voortdurend (8 herhalingen van <i>Har</i> elke 4 seconden) . Ga hier ritmisch mee door voor 2 minuten. Begin dan de navel in te trekken naar de ruggengraat elke keer dat de punt van je tong je gehemelte raakt met de klank <i>Har</i>. Ga hier nog 2 minuten mee door.</p>  |
|   | <p>17) Blijf in kleermakerszit. Adem in, houd de adem vast en blaas je wangen zo bol als je kan. Adem door de neus en houd de wangen bol, door na elke inademing meer lucht naar je wangen te sturen. Verhoog de druk. Ga hier 1-2 minuten mee door. Dan begin je met nog steeds bolle wangen je ogen van links naar rechts te bewegen en van boven naar beneden. Ga hier 1 minuut mee door.<br/><i>Deze oefening verhoogt de circulatie naar de ogen en de wangen. Het is goed voor de teint omdat alle cellen van het gezicht worden doorbloed. Het verjongt die cellen, die typisch weinig bloed circulatie ontvangen.</i></p> |
|   | <p>18) Zit in Kleermakerszit. Druk met je hand tegen de zijkant van je hoofd en weersta dit met je nekspieren. Gebruik maximale druk. Wissel dit af links en rechts (2 seconden aan elke kant). Ga hier 2-3 minuten mee door.<br/><i>Deze oefening zal je nek beter positioneren.</i></p> <p>19) Ontspan. Zing een lied naar eigen keus en ontspan er in.</p>   |
| <p><i>Opmerking. Alle Kriyas zoals onderwezen door Yogi Bhajan, uit “Yoga for Youth and Joy”, vertaald door Wouter Koert</i></p> |   |