

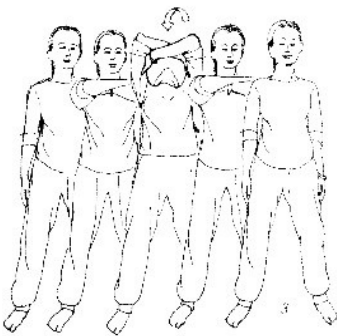
1) Ga staan met de voeten zestig centimeter uit elkaar. Zet je handen in de zij. Buig vanaf het middel naar rechts, naar links, dan naar voren en naar achteren. Kom weer rechtop na ieder buiging. Neem een seconde voor iedere richting. Chant hardop als je naar rechts buigt Sa, naar links Ta, naar voren Na en naar achteren Ma. Ga hier vijf minuten mee door, beweeg en chant ritmisch.

*Deze oefening maakt het gebied rond de heupen los en bereidt je voor op de volgende oefeningen.*



2) Blijf staan met de voeten zestig centimeter uit elkaar en de handen op de heupen. Draai het bovenlichaam rond vanaf de heupen. Buig zover mogelijk naar alle richtingen. Ga hier twee tot drie minuten mee door, een seconde voor elk heel rondje. Chant bij elk rondje Har Hari en ga daar twee minuten mee door.

*Deze oefening stimuleert de geslachtsklieren.*



3) Ga met de voeten uit elkaar staan en laat de armen ontspannen naast je hangen (3A). Til de armen op, parallel met de grond en kruis ze terwijl je de bovenarmen vastpakt (3B). Leun naar achteren, breng de armen omhoog en naar achteren en trek de borstspieren op (3C). Ga terug naar de vorige houding (3B) en laat daarna de armen weer ontspannen naast je hangen (3A). Chant hardop Sa Ta Na Ma. Ga hier ritmisch mee door, drie tot vier minuten. Pas de beweging en de mantra bij elkaar aan. Een complete cyclus duurt twee tot drie seconden.

*Deze oefening verlicht pijn in de onderrug en oefent druk uit op de lymfeklieren.*



4) Blijf staan met de armen evenwijdig aan de vloer, houd de bovenarmen vast (4A). Buig de knieën en kom in de kraaihouding, een hurkzit met de knieën dicht tegen de borstkas aangetrokken en de voetzolen plat op de grond (4B). Beweeg op en neer en chant hardop Sa Ta Na Ma. Beweeg krachtig op het ritme van de mantra: Sa neer, Ta op, Na neer, Ma op. Een hele cyclus duurt drie seconden. Ga hier drie minuten mee door.

*Deze oefening brengt de energie in het lichaam weer in evenwicht. Zij helpt ook om pijn in de onderrug te verlichten.*



5) Blijf staan met de voeten uit elkaar. Leg de duimen op het kussentje in de handpalm onder de pink en maak vuisten van je handen. Zwaai de armen naar achteren in grote cirkels, snel, laat de schouders goed meedraaien. Chant hardop Har, Har, Har, Har, Har, Har, Hari, twee tot drie cirkels bij elke herhaling van de mantra. Pas de beweging bij de mantra aan. Beweeg ritmisch twee tot drie minuten.

*Deze oefening is goed voor het geestelijk evenwicht en vergroot het vermogen om te communiceren.*



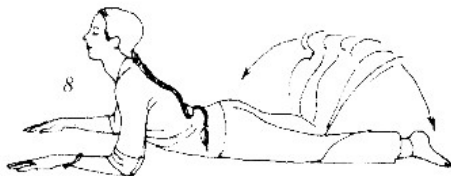
6) Ga op de bal van de voeten staan. Zet de handen in de zij, breng eerst de ene en dan de andere voet naar voren met een schuifelende beweging. Doe het snel. Chant hardop. Hum Dum Har Har Har Har Hum Dum, een herhaling duurt drie tot vier seconden. Beweeg ritmisch en pas de beweging en de mantra bij elkaar aan. Doe dit drie minuten.

*Deze oefening zorgt voor een goede verdeling van de metalen in het lichaam.*



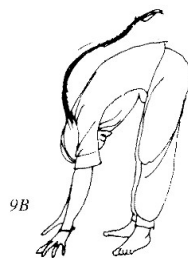
7) Ga onmiddellijk hierop volgend met gestrekte benen liggen en rek je uit. Buig de knieën om beurten en laat ze de grond raken aan de andere kant van het gestrekte been. Strek de linker- en rechterkant van je lichaam. Ga hier krachtig een tot twee minuten mee door.

*Deze oefening werkt op de lever en verwijdert gifstoffen. Zij versterkt de werking van de vorige oefeningen.*



8) Kom in de halve-cobrahouding. Ga op de buik liggen, het hoofd omhoog en de kin naar voren, de handpalmen plat op de vloer onder de schouders. Houd de hielen bij elkaar met de voetzolen naar boven gekeerd. Adem in en maak een boog van je rug terwijl je op de onderarmen steunt (8). Begin met de hielen tegen je billen te schoppen. afwisselend de linker- en de rechterhiel. Doe dit drie tot vier minuten in een gematigd tempo, daarna een minuut snel. De hele oefening mag vier tot vijf minuten duren.

*Deze oefening is vooral goed voor de calcium magnesiumbalans in het lichaam (in de bloedstroom), die wordt geregeld door het dijbeen. Het dijbeen regelt ook de seksuele energie. Tijdens de oefening wordt ook grote druk uitgeoefend op de schildklier en bijschildklier wanneer je de hals strekt en de kin naar voren steekt.*



9) Ga zitten in de kikkerhouding. Dat is een hurkhouding waarbij de billen op de hielen rusten. de hielen zijn van de grond en raken elkaar. Zet de vingertoppen op de grond tussen de knieën en houd het hoofd omhoog (9A). Adem in, til de billen op en houd de vingers op de grond (9B). Adem uit. ga naar beneden en laat de billen de hielen raken. De uitademing is krachtig. Chant hardop bij elke herhaling Sa Ta Na Ma. Elke herhaling duurt twee tot drie seconden. Ga hier ritmisch, twee minuten, mee door. Pas de beweging en de mantra bij elkaar aan.

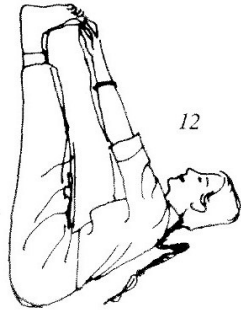
*Deze oefening is goed voor de knieën.*



10) Ga rechtop staan, laat de armen ontspannen naast je hangen. Ga dan zitten met gekruiste benen (10). Doe dit vier keer.

*Deze oefening brengt de prana en de apana in het lichaam in evenwicht.*

11) Herhaal oefening 9 gedurende dertig seconden.



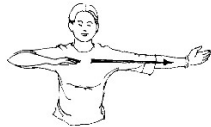
12

12) Ga op de rug liggen. Houd de benen gestrekt, til ze op en pak de tenen vast met je handen (12). Adem in door de mond, krul de tong aan de zijkanten op. Adem uit door de neus. Ga hier een tot twee minuten mee door.

*De ademhaling die bij deze oefening gebruikt wordt, werkt verkoelend.*

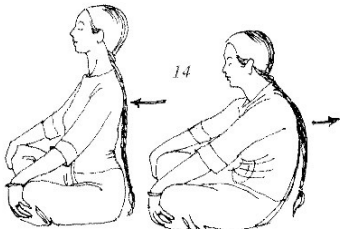
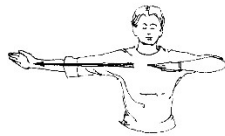


13



13) Ga zitten met gekruiste benen. Houd de armen op schouderhoogte, de vingertoppen tegen elkaar voor het midden van de borst, de hand palmen naar beneden. Strek afwisselend de linker- en de rechterarm vanaf je elleboog naar opzij en kom weer terug naar het midden (13). Ga hier drie minuten mee door.

*Deze oefening werkt heel direct op de onder armspier die de werking van de dikke darm regelt.*



14

14) Blijf met gekruiste benen zitten. Leg de handen op de knieën. Adem in en buig de rug naar voren. Concentreer je op het bovenste deel van de rug en de schouders (14). Adem uit en buig de rug naar achteren. Houd de schouders ontspannen en het hoofd recht. Ga hier in een gematigd tempo vier minuten mee door.

*Deze oefening is goed voor de lymfeklieren en volgens sommigen kan zij borstkanker voorkomen. Als de oefening goed wordt uitgevoerd ontstaat er een ongewone druk achter de oren en in de nek. Dat betekent dat het hele zenuwstelsel wordt gerekt. Je krijgt er zweet van op je voorhoofd.*



15

15) Blijf zitten met gekruiste benen. Maak losse vuisten van je handen door de vingers losjes over de duimen te vouwen (15A). Adem in en breng de armen omhoog met een snelle beweging. Adem uit en laat de armen weer zakken en breng de vuisten weer op schouderhoogte (15B). Ga hier twee tot drie minuten mee door.

*Deze oefening is goed voor de rug en de heupzenuw.*



16

16) Zit nog steeds met gekruiste benen. Leg de armen over elkaar voor het hartcentrum. Pak de bovenarmen vast. Chant hardop Sa Ta Na Ma terwijl je het hoofd als volgt buigt: naar rechts, naar het midden, naar links, weer naar het midden. Een complete cyclus duurt twee tot drie seconden. Beweeg op het ritme van de mantra, een tot twee minuten.

*Deze oefening is goed voor de nek.*



17

17) Zit in een meditatieve houding en adem vier minuten langzaam en rustig.