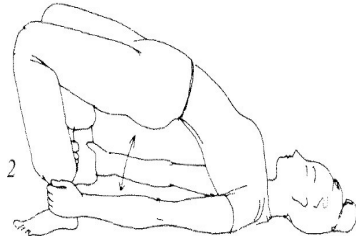
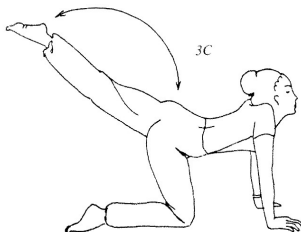
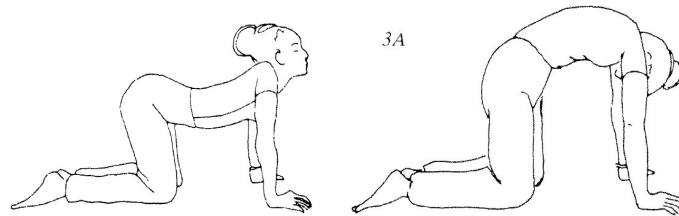
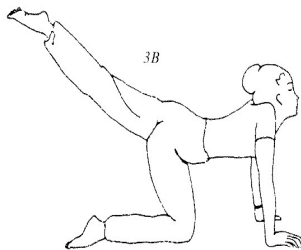


1. Ga zitten met de armen en benen recht naar voren gestrekt. Leg de vingertoppen op de kussentjes van de handpalmen en houd de duimen omhoog (1). In deze houding adem je in, adem uit en buig zo ver mogelijk naar voren vanuit de heupen, houd de armen evenwijdig aan de grond. Adem diep en krachtig. De ademhaling moet dieper en dieper worden tijdens het oefenen. Buig twee keer per vijf seconden, vijf tot zes minuten lang.



2. Ga op de rug liggen, buig de knieën en pak de enkels vast. Adem in en til de billen op, duw het navelpunt omhoog; adem uit en laat je weer zakken. De voeten en de nek blijven op de grond. Beweeg ritmisch, acht minuten.

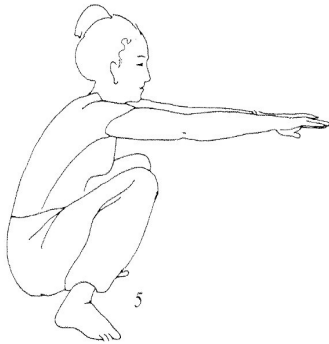
Deze oefening werkt op de nek, de nieren en de urinewegen en kan helpen bij hernia.



3. Kom in kat-koehouding en steun op je handen en knieën. De knieën staan een schouderbreedte uit elkaar en de armen zijn recht. Begin de kat-koe met een krachtige ademhaling. Adem in als je de rug hol maakt, alsof er iemand op je rug zit. Het hoofd breng je omhoog en naar achteren. Adem uit als je de rug bol maakt (3A). Ga hier twee minuten mee door. Blijf dan in koehouding en strek het linkerbeen omhoog (3B). Blijf dertig seconden in deze houding en doe daarna hetzelfde met het rechterbeen, ook dertig seconden. Til dan weer het linkerbeen op en maak een schoppende beweging met de hiel tegen de linkerbil (3C), een minuut. Wissel van been en maak de beweging met de rechterhiel, dertig seconden. Deze oefening is goed voor de nieren.



4. Ga op de rug liggen. Sla je armen om je schenen en trek de knieën naar de borst. Breng je neus tussen de knieën en blijf een tot twee minuten in deze houding liggen terwijl je je ontspant. Blijf in deze houding en zing, vijf tot zes minuten. Adem zeven tot negen minuten langzaam en rustig.



5. Ga zitten in de kraaihouding. een hurkhouding met de knieën dicht naar de borst getrokken en de voetzolen plat op de grond. Streck de armen recht voor je uit, evenwijdig aan de grond en breng jezelf in evenwicht, een minuut. Begin dan ononderbroken. Har, Har, Har... te chanten en raak met het puntje van de tong het gehemelte bij iedere herhaling. Voel de verbinding tussen de punt van de tong en de navel. Chant twee tot drie minuten, adem dan diep in, houd de mond dicht en de lippen stevig op elkaar en breng het hele lichaam in evenwicht met je ademhaling. Houd de adem twintig seconden vast, voel dat je alles onder controle hebt en adem uit. Adem in en doe de mond weer stijf dicht, breng je lichaam weer in balans en onder controle, adem uit en ontspan.

Deze oefening stimuleert de nieren en de urinewegen. Als je je duizelig voelt tijdens de oefening is dat een aanwijzing dat je meer water moet drinken.



6. Ga zitten met gekruiste benen. Beide handen zijn in gyan mudra. De linkeronderarm is voor de borst en evenwijdig aan de vloer, de handpalm is naar de grond gericht. De rechterbovenarm is opzij. loodrecht op de vloer, de elleboog is scherp gebogen. De rechter handpalm is naar boven gericht en naast het oor en zover mogelijk naar achteren gestrekt. Maak je rug lang. Adem in. trek de spieren van de billen heupen en flanken aan. Til het bovenlichaam op tot er geen gewicht meer rust op de billen. Trek de buik in en til de ribben en het middenrif op, zet de borstkas uit, trek de kin in, houd dertig seconden vast en ontspan. Ga hier vijf minuten mee door, adem dan in, adem uit en ontspan. Span nu alles weer aan en trek de borstkas omhoog en chant met de punt van de tong 'Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Jio'. Blijf het bovenlichaam omhoog houden. De ogen zullen zwaar aanvoelen en de adem wordt automatisch heel licht. Het is belangrijk om de mudra precies uit te voeren. Ga hier vijf minuten mee door, adem dan in, adem uit en ontspan.

Deze oefening wordt kunchun-mudra genoemd. Hij is erg krachtig. werkt reinigend en ontspant het hele lichaam. Als de houding nauwkeurig wordt uitgevoerd werkt de oefening even sterk als achtenveertig uur achtereen andere oefeningen doen. Je kunt deze mudra net zo lang oefenen als je wilt, maar breid de oefentijd langzaam uit.