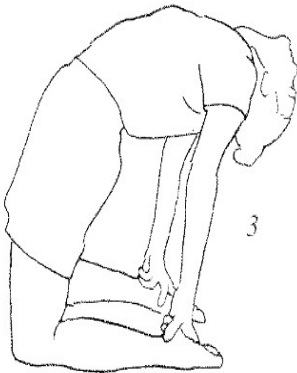


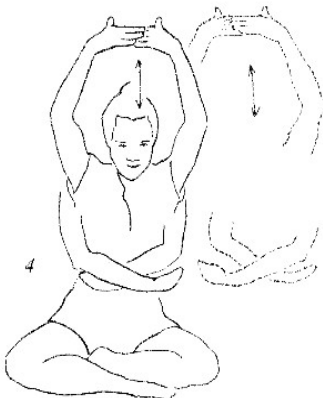
1) Ga zitten met gekruiste benen met de armen gestrekt voor je, dertig tot veertig centimeter uit elkaar. De duim en de pink raken elkaar, de handpalmen zijn naar beneden gericht. Zwaai de armen recht omhoog over je hoofd op een inademing en zwaai ze terug naar de grond op een uitademing (1). Let erop dat de armen en de handen niet de grond of het lichaam raken. Zwaai krachtig acht minuten door. *Deze oefening is goed voor de ribbenkast en ontspant dit gebied.*



2) Blijf zitten met gekruiste benen, kruis je armen en vouw ze om je heen alsof je jezelf omhelst (2). De handen pakken de onderste ribben goed vast in deze houding begin je je romp en het hoofd aan de ene kant naar de andere kant te draaien snel en krachtig, adem in als je naar links draait en uit als je naar rechts draait. Ga hier drie minuten mee door. *Deze oefening stimuleert de omgeving van het middenrif en is goed voor de maag.*



3) Ga op de hielen zitten. Reik naar achteren met je handen, pak de hielen of de enkels stevig vast en kom in de kameelhouding. Duw je bekken naar voren en maak een boog van je rug. Het gewicht rust op de rechte armen en de bovenbenen. Duw het navelpunt en de heupen zo hoog mogelijk op en laat het hoofd naar achteren zakken (3). Begin in deze houding met een krachtige, zware vuurademhaling, trek de navel krachtig in bij elke uitademing. Ga hier vier minuten mee door. Ontspan twee minuten. *Deze oefening versterkt het navelpunt en geeft de maag verlichting als je te veel gegeten hebt. Als de zware vuurademhaling regelmatig beoefend wordt behoedt zij het lichaam voor ziekten. Deze oefening geeft je beheersing over een honger- en dorstgevoel.*



4) Ga weer met gekruiste benen zitten. Breng de armen boven je hoofd bij elkaar en vorm een cirkel. Houd de handen een beetje in de vorm van een kom (4). Vanuit deze houding laat je de armen zakken zodat ze een cirkel vormen vanaf de schouders naar beneden (4). Ga door met deze beweging, bij de inademing breng je de armen omhoog, bij de uitademing laat je ze weer zakken. Zing na twee tot drie minuten een lied. Beweeg precies op het ritme van de muziek of ga door met ritmisch ademen en bewegen. Zing vanuit je hart en laat je handen dansen. Ga hier twintig minuten mee door. *Deze oefening ontwikkelt het denkvermogen.*