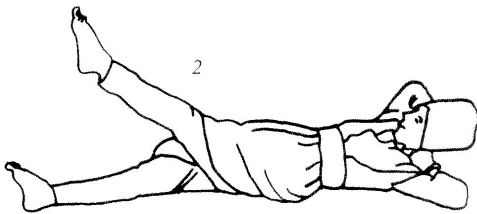
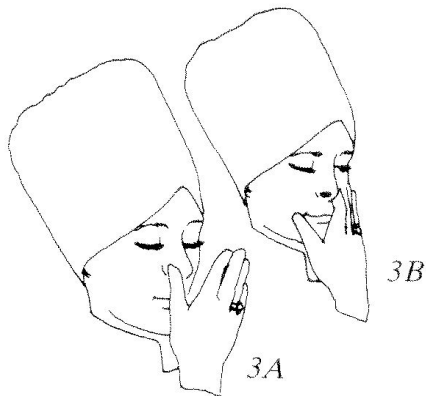


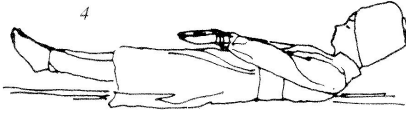
1. Ga op de hielen zitten. Vouw de handen in de venusgreep en strek de armen naar voren uit, parallel aan de grond (1A) Adem diep in en houd de adem vast. Til de armen snel boven het hoofd (1B) en laat ze weer zakken tot in de uitgangspositie. Herhaal deze pompende beweging drie keer, terwijl je de adem vasthoudt. Adem uit met de armen in de uitgangspositie (1A). Ga hier een tot twee minuten mee door. Herhaal dan dezelfde pompende beweging tien keer bij elke inademing. Ga hier een tot twee minuten mee door, ontspan daarna. *Deze oefening werkt op de stofwisseling doordat zij de schildklier en bijschildklier prikkelt. De houding is ook goed voor de spijsvertering.*



2 Ga op de rug liggen. Leg de handen in venusgreep gevouwen onder de nek. Adem in en til het linkerbeen op tot een hoogte van zestig centimeter. Houd het been recht en spits de tenen. Ga een tot twee minuten door met langzaam en diep te ademen. Wissel dan van been en ga door met langzaam en diep ademen, een tot twee minuten. Ontspan. *Deze oefening is goed voor het navelpunt en de spijsvertering.*

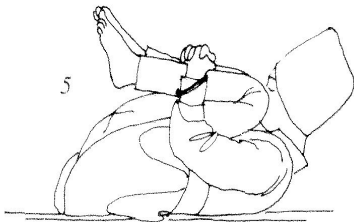


3 Ga zitten met gekruiste benen. Sluit het rechterneusgat met de duim van de rechter hand Adem langzaam en diep door het linker neusgat. Ga hier een tot twee minuten mee door (3A). Sluit het linkerneusgat met de wijsvinger van de rechterhand en ga door met langzaam en diep ademhalen door het rechterneusgat, een tot twee minuten (3B) Terwijl je een 'U' maakt met de duim en de wijsvinger van je rechterhand, doe je hetzelfde als bij 3A en 3B, begin met in te ademen door het rechterneusgat en uit te ademen door het linker. Ga hier een tot twee minuten mee door. Gebruik nu de vingers op dezelfde manier en begin met de vuurademhaling. Adem in door het linkerneusgat en adem uit door het rechter. Ga hier een tot twee minuten mee door. Wissel dan van hand en ga door met de vuurademhaling. adem in door het rechterneusgat en adem uit door het linker. Ga hier een tot twee minuten mee door. Adem diep in door beide neusgaten. Houd de adem even vast, adem uit en ontspan. *Deze serie ademhalingsoefeningen (pranayama's) opent de longen en zet het zenuwstelsel aan om de samenwerking tussen beide hersenhelften te coördineren. Deze oefeningen activeren de hypofyse en de pijnappelklier.*



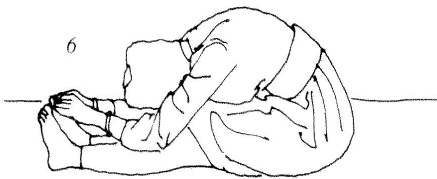
4. De strekhouding. Ga op de rug liggen met de benen bij elkaar en til de hielen vijftien centimeter op van de grond. Til het hoofd ook vijftien centimeter op en kijk naar je tenen. Strek de armen uit naar de tenen. Begin in deze houding met de vuurademhaling en ga hier een tot drie minuten mee door. Adem in en houd even vast, adem volledig uit en pas de mula-bandha toe. Adem in en ontspan.

*Deze houding activeert de derde chakra. Zij versterkt het navelpunt en is goed voor de spijsvertering.*



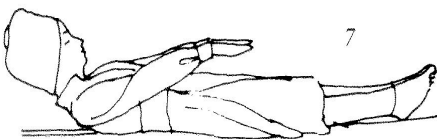
5. Blijf op de rug liggen, breng de knieën dicht tegen je borst aan, sla de armen om de knieën. Til het hoofd op en stop je neus tussen de knieën, Doe een tot twee minuten de vuurademhaling.

*Deze oefening stimuleert de schildklier. ontspant het gebied rondom het heiligbeen en helpt om darmgassen kwijt te raken.*



6. Ga direct rechtop zitten met de benen na voren gestrekt. Pak de grote tenen van beide voeten vast door je wijsvingers om de grote tenen te haken, duw de duimen tegen de teennagels. (Als je niet bij je tenen kunt komen, pak je je enkels vast.) Buig naar voren, trek de ellebogen naar de grond en het hoofd naar knieën., Adem diep en langzaam, een tot drie minuten. Adem in en ontspan.

*Deze oefening rekt de levenszenuw (nervus ischiadicus) en de rug.*



7. Ga op de rug liggen met de benen gestrekt. Til het hoofd dertig centimeter op. Strek de armen naar voren, parallel aan de benen. Concentreer je op het derde oogpunt. Begin met de vuurademhaling. Ga hier een tot drie minuten mee door. Adem in en ontspan.

*Deze oefening zorgt voor de stimulatie van de schildklier en de hypofyse en is bedoeld om voor te bereiden op een diepe ontspanning.*



8. Ontspan liggend op de rug. Laat de armen naast je rusten met de handpalmen naar boven gekeerd. Ontspan diep.

### **Opmerkingen:**

*Diepe ontspanning is absoluut noodzakelijk om lichamelijk en geestelijk gezond te blijven. Deze kriya helpt je om spanning en nervositeit kwijt te raken. Hij werkt ook op de bovenste driehoek van de chakra's en brengt de schildklier en de bijschildklier met elkaar in evenwicht. Het is een eenvoudige serie oefeningen die krachtig werkt omdat hij de klieren prikkelt en gebruik maakt van pranayama.*