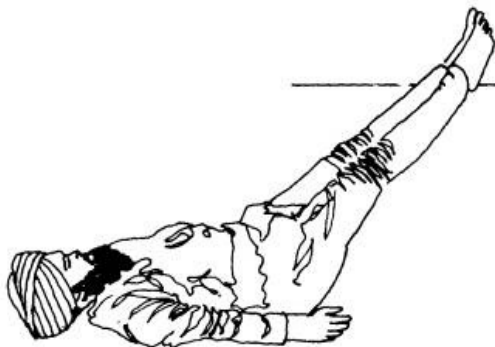




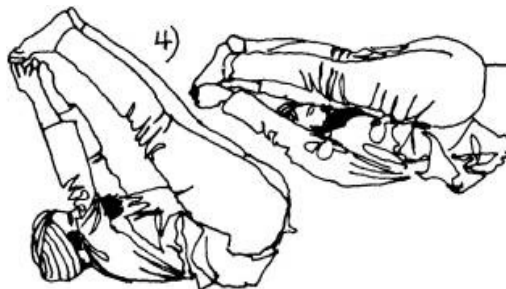
1. Vatskar Kriya: Zit in kleermakerszit met de handen op de knieën. Maak een tuit van de mond en drink zo veel lucht in de maag als je kan met gebruik van voortdurende slokjes, alsof je aan het slikken was. Trek de maag naar binnen en houd vast. Rol de maag naar links, daarna in omgekeerde richting, als de adem voor de halve tijd is vastgehouden. Ga door met het rollen van de maag zo lang als je kan met nek lock. Als de adem niet langer ingehouden kan worden, strek de ruggengraat en adem langzaam (zonder kracht) uit door de neus. Herhaal de complete oefening nog 2 keer. Doe dit altijd op een lege maag en niet meer dan 2 keer per dag. *Deze oefening past het zuur-basis evenwicht in de maag aan, maar het moet regelmatig worden gedaan zonder één enkele dag over te slaan.*



2. Zit op de hielen en steun met je voorhoofd op de grond. Houd je armen langs je lichaam.. Stel je voor dat er een zware staart uit het einde van je ruggengraat komt en kwispel deze. Stel je voor dat de staart 80 kg weegt en probeer de muur er mee te breken. Ga hier 3 minuten mee door en rust daarna 5 minuten. *Deze oefening versterkt het hart.*



3. Ga op je rug liggen. Strek je tenen naar voren. Til beide benen 90 cm op. Begin lange diepe ademhaling. Ga hier 2 tot 3 minuten mee door. Adem in - houd even vast en ontspan. *Deze oefening maakt de taille smaller en maakt de galblaas schoon.*



4. Je ligt op de rug en brengt je benen over je hoofd en pak de tenen vast. Rol over de rug naar voren en naar achteren van de stuit naar de nek. Houd de tenen vast terwijl je voor 3 minuten blijft rollen. *Deze oefening spoelt de circulatie door en brengt de zenuwen in evenwicht.*



5. Ga onmiddellijk in kleermakerszit zitten. Zo kalm als mogelijk maak je een "U" met de rechter hand en sluit het rechter neusgat met de duim van de rechterhand. Adem in door het linker neusgat en adem uit door het rechter neusgat terwijl je met de pink het linker neusgat afsluit. Ga hier 3 minuten mee door, adem dan in en voel de energie door het gehele lichaam stralen, gezondheid en leven gevend.



6. Zit in kleermakerszit. Vouw de handen met de duimen naar de borst toe ter hoogte van het hart met de handpalmen naar het hart toe. Draai het hoofd naar links terwijl je inademt en naar rechts terwijl je uitademt. Ga hier 3 minuten mee door.

Oefeningen 5 en 6 verdelen de pranische kracht en stimuleren de schildklier en de bijschildklier.



7. Zit in kleermakerszit, de armen gestrekt zijwaarts parallel met de grond. Zwaai de armen naar achteren in een rollende beweging alsof je zwemt op je rug. Ga hier 1 minuut mee door.

8. Adem in - en buig de ellebogen om de toppen van je vingers op de schouders te brengen. Dit magnetiseert de elektrische stroom weer. Terwijl de adem wordt ingehouden, begint de energie te circuleren. Adem uit - en laat de energie naar alle delen vloeien en voel jezelf opgefrist.

Oefeningen 7 en 8 remagnetiseren de aura.

COMMENTAAR:

Dit is een goed voorbeeld van een eenvoudige doch krachtige serie, die geheim was gehouden door die paar yogi's die hem hadden geleerd. Deze serie zal je toestaan, je spijsverteringssysteem volkomen meester te zijn en zij zal je huid er jeugdig doen uitzien. Ouder worden begint niet met de jaren, het begint met voedingsdeficiëntie, intestinale problemen, en een onbuigbare ruggengraat die de stroom van ruggengraatsvloeistof onderbreekt.