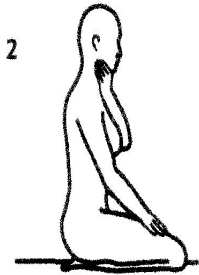


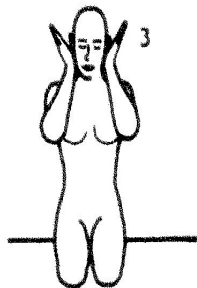


1) Zit op de hielen. Strek je linker been recht naar achteren op de grond. Buig naar voren en plaats het voorhoofd op de grond. Leg beide armen naar achteren langs je lichaam met de handpalmen omhoog. Ontspan alle spieren en ontspan de adem. Blijf in deze positie voor **3 minuten**. Dan kom je langzaam omhoog op een inademing. Breng het linkerbeen weer onder het lichaam, zodat je weer op beide hielen zit. Herhaal de oefening aan de andere kant ook voor **3 minuten**. *Deze oefening is op zichzelf een meditatie. De tijd van beoefening kan geleidelijk worden verhoogd tot 11 minuten aan elke kant. Het wordt een zelf-trance meditatie. De hypofyse wordt gestimuleerd en de eierstokken zijn ontspannen. De houding is ook goed voor de ogen.*



2) **Keel & Nek Massage**. Zit op de hielen. Met één hand masseer je zachtjes de spieren aan elke kant van de keel en de nek. Gebruik een golfachtige beweging van het sleutelbeen naar boven naar de kaak. Ga met deze ritmische knijpbeweging **2 minuten** door.

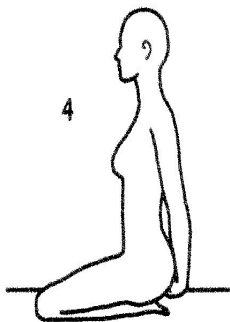
Deze oefening is voor de schildklier en de vijfde chakra.



3) **Oor Massage**. Nog op de hielen zittend, breng de beide handen omhoog met de handpalmen naar de oren toe. Houd de vingers samen. Creëer een lichte hoek bij de polsen, zodat de vingers van de schedel wegwijzen. Masseer de oren en de oorlellen met de handpalmen. Wissel af tussen cirkelbewegingen en op en neer bewegingen. Ga hier mee door voor **2-3 minuten**.

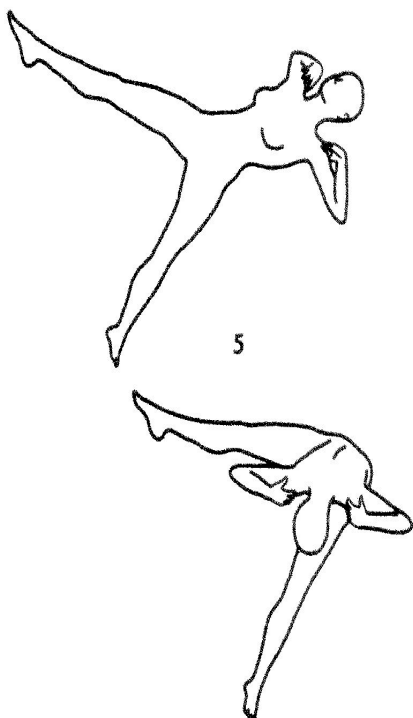
Adem in en trek zachtjes de oorlellen naar beneden en weg van het hoofd. Houd vast voor **10 seconden** en ontspan.

Dit is voor het stimuleren van de lymfevaten en voor de circulatie. Er zijn meridiaan punten op de oren, die alle delen van het lichaam besturen. Het een volledige lichaamsmassage door gebruik te maken van alleen maar de oren.



4) **Het lichaam draaien**. Nog op de hielen zittend, plaats je onmiddellijk je handen achter je onderrug. Breng je vingers in elkaar in Venus mudra. Houd de rug recht. Adem diep in als je het lichaam naar links draait. Adem volledig uit en draai naar rechts. De beweging is gemiddeld langzaam en compleet. Ga hier meer door voor **3 minuten**. Om te eindigen, adem in, trek aan de mulbandh en concentreer op de gehele lengte van de ruggengraat. Stel je een energie voor die door het centrum van je ruggengraat omhoog stroomt het gehele lichaam verjongend en ontspannend. Adem uit en ontspan.

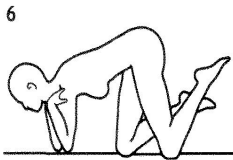
Dit is voor de lendenen en voor ontspanning van het bekken. Het is ook goed voor de uitscheidingsorganen.



5) **Overeind gaan zitten met de benen wijd**. Lig op de rug. Spreid de benen zo wijd als mogelijk, zonder forceren. Grijp de schouders vast met de duimen naar achteren en de vingers naar voren. Spreid de bovenarmen naar buiten zodat de ellebogen op de grond liggen. Overzie mentaal alle spieren van het lichaam. Dan, langzaam bewegend, spier na spier, breng je geleidelijk aan de romp naar voren totdat je helemaal naar voren buigt en je voorhoofd op de grond laat rusten. Houd deze positie met ontspannen ademhaling voor **3 minuten**. Adem diep in als je rustig terug op je rug gaat liggen en ontspan.

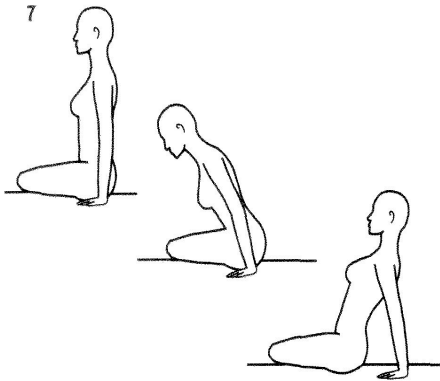
Rijs geleidelijk aan omhoog en naar voren naar de linker knie. Houd deze positie voor **1 minuut**. Adem **3 keer** diep in en uit, en adem dan diep in voordat je weer op je rug gaat liggen.

Herhaal hetzelfde naar de rechter knie. Houd deze positie voor **1 minuut**. Adem **3 keer** diep in en uit, en adem dan diep in voordat je weer op je rug gaat liggen. *Deze oefening is voor de heup zenuw en zijn vertakkingen. Het versterkt de buik en laat de spanning los, die door bezorgdheid wordt veroorzaakt.*



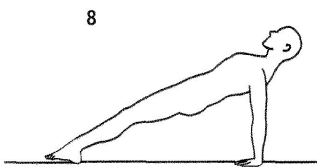
6) **Wandelen op knieën en ellebogen.** Begin met op de buik te liggen. Kom omhoog op je handen en knieën. Breng de hielen omhoog naar de billen. Ga op de ellebogen rusten met de handen op de schouders. Breng het hoofd omhoog zodat je naar voren kunt kijken. Begin te wandelen. Ga hier mee door voor **3 minuten**. Ontspan helemaal op de rug voor **1 minuut**.

Dit bevordert de circulatie, werkt op het hart en verbetert de balans.



7) **Lotus Wandeling.** Zit in volledige Lotus Houding (Zet de voeten vast op de bovenkant van de dijen, met de knieën op de grond). Plaats de handen op de grond naast de knieën en buig naar voren. Zwaai het lichaam als je het optilt naar voren. Herhaal deze beweging zodat je over de grond vliegt. Ga hier **3 minuten mee door**.

Deze oefening opent de Navel Punt energie, helpt bij hoofdpijn en ontspant de seksuele organen.



8) **Platform Houding op de Rug.** Zit recht op met de benen naar voeren gestrekt. Plaats je handen achter je op de grond en til de heupen op zodat je een platform vormt met de buik recht. Til het hoofd op om naar voren te kijken. Houd de benen recht en begin te wandelen op handen en hielen. Ga hier **3 minuten** mee door.

Deze oefening ontspant mentale ongerustheid en spanning en versterkt de onderrug en heupen.



9) **Ontspan.** Ontspan helemaal op de rug. Wordt gewichtsluus en laat je wegdrijven in de blauwe lucht. Ga hier **15 minuten** mee door.

COMMENTAAR: Deze serie brengt de energie in de sekscirculatie meridianen in orde. Het laat de spanning in de eileiders los en bevordert de circulatie in het bekken gebied. Het is een uitstekende set voor mannen: het brengt de seksuele energie in balans en helpt de prostaat.

Voor vrouwen, als je chronische problemen ervaart met spanning en/of menstruatie, beoefen deze set elke dag voor 40 dagen. Gedurende deze tijd, dien je een licht dieet te eten, veel water en Yogi Tea te drinken. De maandelijkse cyclus of menstruatie is een belangrijke hormonale gebeurtenis. Oestrogeen niveaus kunnen sterk veranderen. Als de chemische niveaus variëren, zijn er corresponderende veranderingen in emoties, een plotselinge verandering in de dominantie van de hersen gebieden and verschuivingen in cognitieve bekwaamheden, waarvan sommige verbeteren en andere verminderen. Voor veel vrouwen gaat de menstruatie gepaard met krampen en pijn. Soms komt dit door te weinig oefening en een cumulatieve opbouw van spanning. Door het gebrek aan beweging en ademhaling stopt het lichaam met zichzelf aan te passen. De spanning bouwt zich vaak op en drukt zich uit in de eierstokken, waardoor ze strak en onbeweeglijk worden. Gewoonlijk ondergaan de eierstokken een langzaam samentrekkende en stijgende beweging gedurende de maand. Als de spanning te hoog is, wordt deze beweging onderbroken. Het lichaam probeert te compenseren met verkeerde spieren en zenuwen. Dit leidt tot pijn en onregelmatigheden.