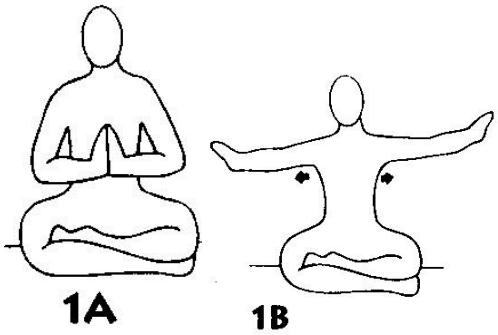
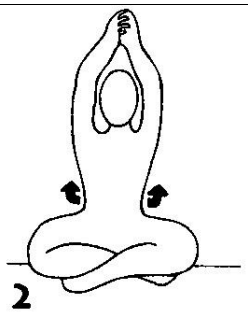
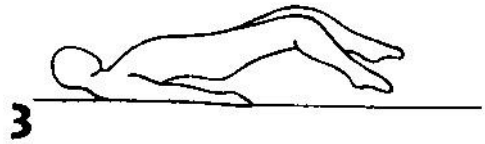
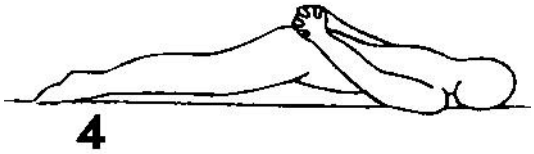
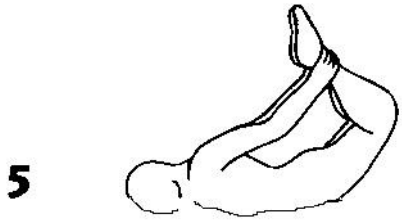
Kundalini Yoga voor het versterken van het Immuun Systeem 1

	1. Zit in kleermakerszit, en breng je handen in gebedsmudra voor het centrum van je borst, en spreid dan je armen naar de zijkant uit. Keer terug naar de gebedsmudra en ga door, en strek je oksels zo ver als je kan, wanneer je de armen naar de zijkant uitstrekt. Adem lang en diep. Ga sneller en sneller bewegen, en blijf je armen helemaal uitstrekken. Je bent je immuun systeem aan het oefenen en je maakt het sterker. Na 3 minuten begin je boos en prikkelbaar te worden. Begin te vechten en gebruik de beweging om al je boosheid er uit te krijgen. Ga hier nog 8 minuten mee door.
	2. In kleermakerszit, verstrengel je je vingers om je handen vast te zetten boven je hoofd, met rechte ellebogen. Draai naar links en naar rechts vanuit de basis van je ruggengraat. Doe de Vuurademhaling en beweeg wild. 4 Minuten. *Dit is zeer goed voor de lever.*
	3. Ga op de grond liggen op je rug en laat je lichaam krachtig op en neer springen, over het gehele lichaam. Beweeg elk deel van je lichaam, inclusief je hoofd. Beweeg krachtig. 4 Minuten. *Dit is de beste oefening om boosheid kwijt te raken en het maakt het immuun systeem gezond.*
	4.Draai je op je buik en verstrengel je handen achter je rug, op het onderste deel van je rug. Laat je lichaam weer krachtig op en neer bewegen en het gehele lichaam. Beweeg elk deel van je. 3 1/2 Minuut.
	5. Liggend op je buik, houd je je voorhoofd op de grond, pak je enkels en trek aan ze, zodat je je knieën van de vloer tilt. Als je in balans bent met je knieën zwevend, blijf je in deze houding met een langzame diepe ademhaling voor 1 1/2 Minuut.
	6. Draai je op je rug en ga slapen, luisterend naar "Naad" by Sangeet Kaur. Na 11 minuten begin je mee te zingen voor nog eens 4 minuten. *In de klas speelde Yogi Bhajan op de gong gedurende deze meditatie.*

Opmerking:
Het is de beheersing van je zelf, die er toe doet in het leven. Het leven is je gegeven voor geen andere reden, dan je eigen creativiteit te ervaren en je eigen Zelf in de waardigheid van zijn bestaan.

Yogi Bhajan, October 22" 1985 (Uit Physical Wisdom), vertaald door Wouter Koert