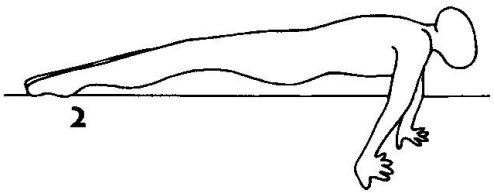
Kundalini Yoga voor het versterken van het Immuun Systeem 2

	1. Deze speciale adem oefening wordt genoemd: "Zwemmen door de pranische oceaan". Zit in kleermakerszit en beweeg je armen alsof je aan het zwemmen bent. Strek de enen en dan de andere in een constante beweging. Als een arm zich strekt, trekt de andere arm zich terug met de elleboog naast je zij. Stomp niet. Creëer een vloeiende, cirkelende beweging die de schouders beweegt, en de ribbenkast en de rugspieren. Creëer een krachtige Vuurademhaling door een open mond in het ritme van de arm beweging. Houd de achter kiezen op elkaar zodat de adem het geluid maakt van een krachtige pulserende siss. Ga hier 13 Minuten mee door.
	2. Kom in de rug platvorm houding. Houd je lichaam recht, speciaal je knieën. Laat je nek naar achteren ontspannen, maar laat hem niet te ver uitrekken of verkrampen. Dit geeft druk op de bijschildklier. Na 2 Minuten vorm je een cirkel met je mond en adem je krachtig. Blaas in en uit gebruik makend van het middenrif om de adem te sturen. Dit is niet de Vuurademhaling vanuit de navel, maar de "pancreas" adem waarvan het aandachtpunt ligt nabij het borstbeen en de diafragma. Ga hier nog eens 2 Minuten mee door.
3. Ga plat liggen en val in slaap in de Lijk Houding. 17 Minuten.	
4. Terwijl je nog ligt, speel je Liv Singh's "Har Har Mukande" met de affirmaties en herhaal de affirmaties die Yogi Bhajan reciteert aan het begin. Rek je dan uit, draai je een beetje rond en wordt dansend wakker. 3 Minuten.	
5. Ga nu zitten en dans terwijl je zit. Dit verspreidt de energie gelijkmatig over alle delen van het lichaam. 1 1/2 Minuut.	
Opmerking: *Je immuun systeem werkt voor jou, maar werk jij voor je immuun systeem? Je hart werkt voor jou, maar werk jij voor je hart? Je organen werken voor jou, Werk jij voor elk van je organen? lk denk niet dat je je deze vragen al gesteld hebt.* *Yogi Bhajan, October 23" 1985 (Uit Physical Wisdom) vertaald door Wouter Koert*	