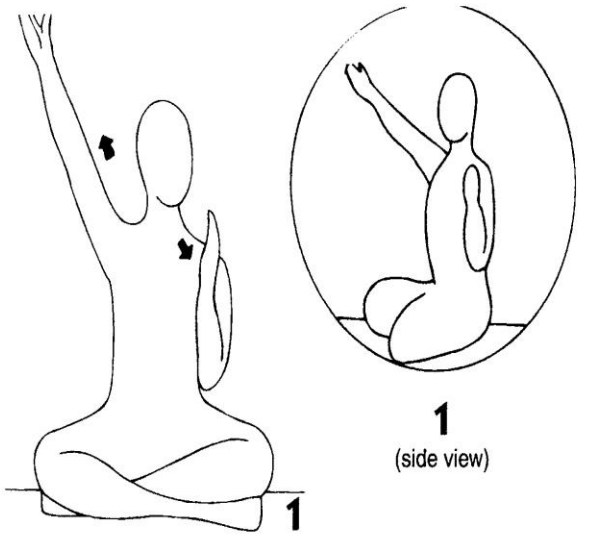
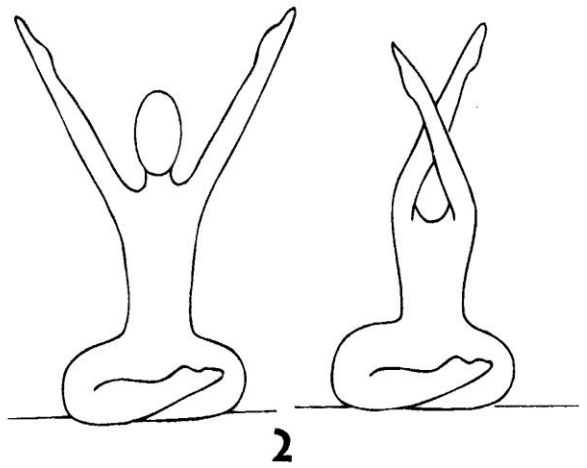
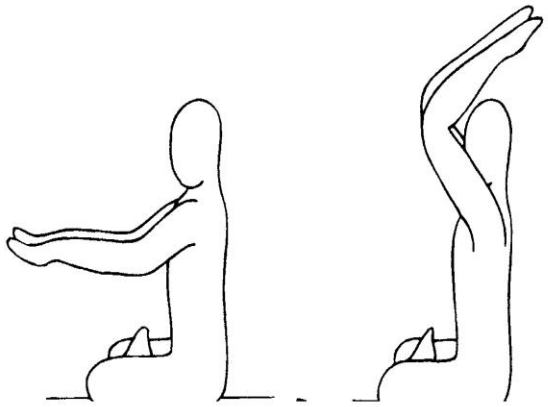
KY kriya voor massage voor het Lymfe Systeem *(uit Physical Wisdom) vertaald door Wouter Koert*



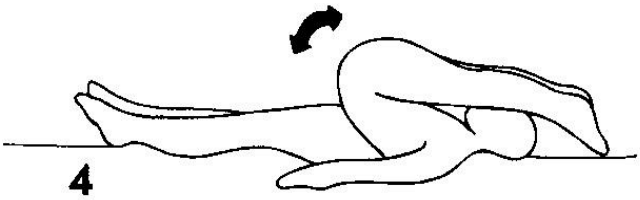


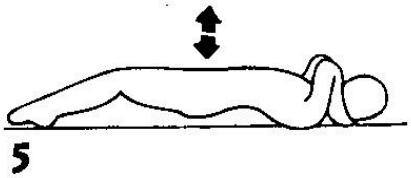


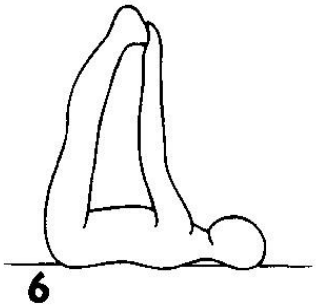
1 . Zit in kleermakerszit. Houd de armen dichtbij je zij en buig de elle bogen zo dat de handen en onderarmen recht omhoog wijzen en de handpalmen naar elkaar toe gekeerd zijn. Duw krachtig één arm in een hoek van 60 graden omhoog terwijl de andere gebogen blijft, zo hard als staal wordt en een solide balans creëert voor de gestrekte arm. Duw dan de gebogen arm uit, terwijl de gestrekte arm terug keert naar de balans gevende houding dicht bij het lichaam. De arm wordt vanuit de oksel geduwd, die door deze beweging wordt gerekt. Dit is een zeer krachtige en veel eisende oefening. Je moet hard werken om het correct te doen. Je kanaliseert de energie van de Ida en de Pingala. 10 Minuten.

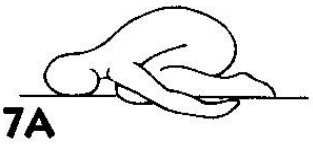
2. Strek beide armen omhoog, waarbij je een "V" maakt met je armen. Houd de elle bogen recht en kruis de armen voor je gezicht, en daarna weer in de "V".
Beweeg zeer snel met de Vuurademhaling. 1 1/2 Minuten.

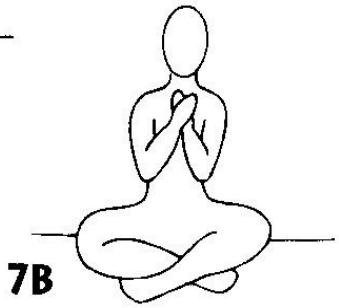
3.Strek de armen naar voren met de handpalmen naar boven wijzend. Beweeg beide armen tegelijk, als je een beweging maakt, alsof je water over je hoofd gooit. Adem krachtig door de mond. 2 1/2 Minuten.











4. Lig op de rug en til beide benen op en over je hoofd naar de Ploeg. Keer terug naar de liggende houding en wissel deze houding af. 2 Minuten.

5. Lig languit op de grond en plaats je handen onder je nek. Spreid de hielen ongeveer 30 cm uit elkaar. Begin het lichaam vanuit de heupen op en neer te laten vallen, waarbij je vanuit het centrum van je lichaam beweegt. Buig de knieën niet, maar werk van de dijen tot met de ribbenkast. Beweeg krachtig. 3 1/2 Minuten.

6. Nog liggend op de rug, til je de benen op en pak je de tenen, met de knieën recht. Open je mond en adem door de keel. 1 Minuut.

7. Kom in Baby Houding met het voorhoofd op de grond en je armen naast je naar achteren. Ga slapen terwijl je luistert naar "Naad" door Sangeet Kaur. Na 11 minuten ga je zitten, en kruis je je handpalmen over je hart en zing je mee met de muziek. voor nog 5 minuten. Yogi Bhajan speelde op de gong tijdens deze meditatie.

OPMERKING: Ik voel dat het lichaam heel sterk is gemaakt, echt sterk, zodat het alles aan kan.

(YB October 30"1985)