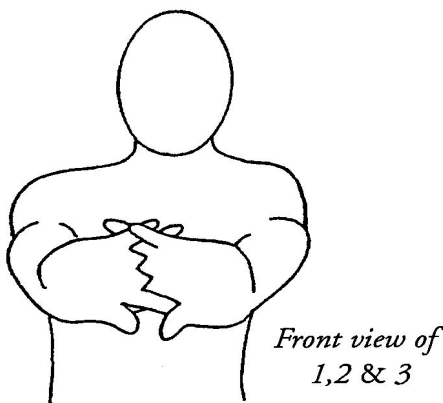
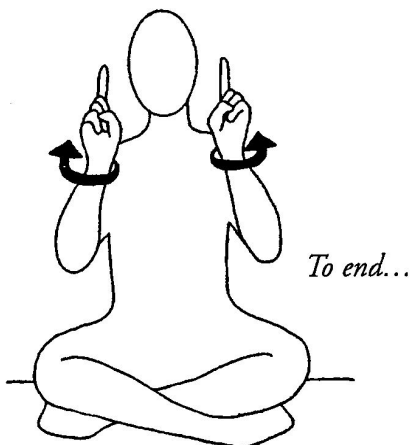


1. Zit in kleermakerszit. Vouw je handen en draai de mudra binnenste buiten, zodat de handpalmen naar voren wijzen met gestrekte armen, zonder de ellebogen te buigen. Dit wordt de omgekeerde elleboog blokkering genoemd. Blijf gestendig en laat de armen niet rijzen of dalen, vanaf het moment dat je in deze houding bent. De ogen zijn gericht op de top van de neus. Probeer slechts één keer per minuut te ademen. Adem in 20 seconden in, houd de adem 20 seconden vast en adem in 20 seconden uit. Ga met deze langzame diepe ademhaling 3 Minuten door. *Als je problemen met je maag en vertering hebt, kunnen je ellebogen pijn gaan doen of onprettig aanvoelen.*



2. Blijf in de laatste houding met de ogen gericht op de top van de neus. Adem voortdurend in door de neus en adem uit door de mond met de kracht van een kanonschot (mond in een "O"). Ga hier 3 Minuten mee door. *Hoeveel je jezelf nu kunt helen, zal in directe verhouding zijn tot de kracht van je ademhaling.*

3. Blijf in de houding. Adem in, houd de adem vast en pomp je navel. Als je de adem niet langer in kunt houden, adem even in, adem geheel uit en adem direct weer in en pomp de navel. Ga hier mee door in je eigen adem ritme, en pomp je navel zo krachtig als je kunt. Ga hier 3 Minuten mee door.



Om te eindigen: Adem in, houd de adem 15 seconden vast, sterk je armen zo ver naar voren als je kunt, druk uitoefenend op de verstrengelde vingers. Adem uit door de mond als een kanonschot. Herhaal deze reeks nog twee maal. *Als deze set 120 dagen wordt geoefend, zal je grote vitaliteit en persoonlijke uitmuntendheid verwerven, en een nieuw begrip van wat je bent. Het werkt op het hemelse ontwerp van de derde laag van de menselijke geest.*

Om de energie, die je hebt gecreëerd volledig te laten circuleren, strek je je Jupiter vinger (wijsvinger) recht omhoog en houd je de andere vingers omlaag met de duim. Draai je handen in buitenwaartse cirkels zo krachtig dat de hele ruggengraat beweegt. Ga hier 2 1/2 Minuut mee door. Adem in en ontspan.

COMMENTAAR: *Het Ontwaken van de wet van Intelligentie in het Originele Zelf. Als je in een situatie bent die veel van je vergt, waarin je met een oplossing moet komen, beheers je adem door 20 seconden in te ademen, de adem 20 seconden vast te houden en 20 seconden uit te ademen. Het antwoord wat je nodig hebt zal naar je toe komen.*

Ik wil je die diepte en die kracht geven die de jouwe is, de originele jij. YB