

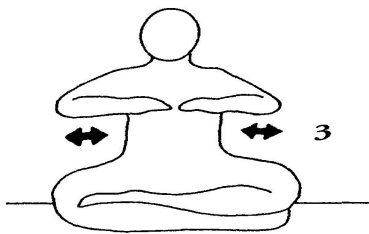


1. Zit in kleermakerszit met gebogen ellebogen, de bovenarmen naast de ribben en de onderarmen naar boven wijzend. De duimen raken de kussentjes onder de Mercurius vingers (pinken), terwijl de vingers aaneengesloten recht naar boven wijzen. Houd de rug recht met de kin in en de borst naar buiten. Strek de schouderbladen naar elkaar toe, zodat ze elkaar bijna raken. Kijk naar de punt van je neus en doe de vuurademhaling. Wees er zeker van dat de adem krachtig is en dat je de navel pompt. 3 Minuten.

Eindigen: Adem in, houd de adem 10 seconden vast, span al je spieren om de energie die je gecreëerd hebt te laten circuleren en adem uit door de mond als een kanonschot. Adem in en herhaal deze reeks één keer. Als laatste, adem in, houd de adem 10 seconden vast, span al je spieren, en adem langzaam fluitend uit. Als je fluitje stopt, ontspan je de houding. *Yogische geschriften zeggen dat 500 ziekten de persoon, die zijn navel punt beweegt, niet zullen benaderen, omdat het navelpunt de Vayus, de pranische energieën die door het lichaam circuleren, totaal beheerst. Door de beoefening van deze oefening, kunnen mannen impotentie vermijden, vrouwen menopauze problemen vermijden en de jonge mensen kunnen jong blijven.*



2. Zit in kleermakerszit met gebogen ellebogen, de bovenarmen bij de ribben, de onderarmen naar boven wijzend en de handpalmen naar voren wijzend. Draai de handen naar voren en naar achteren op de polsen met de duimen die de beweging leiden. De totale kracht van de beweging van deze oefening komt van de duimen. De duimen zijn solide en de vingers stijf als je de handen met een zware trekbeweging naar voren en naar achteren beweegt. Zorg dat de duimen de handen bewegen. Beweeg stevig en snel. Kijk naar de punt van je neus. Adem zo langzaam en zo diep als mogelijk. 3 Minuten. Als deze beweging pijn doet, kan het zijn dat je te weinig noodzakelijke mineralen hebt. Om te beëindigen: Adem in, houd de adem 10-15 seconden vast, draai de handen naar voren en naar achteren zo snel als je kunt en span alle spieren van het lichaam. Adem uit. Herhaal deze reeks nog eens twee keer en ontspan.



3. De ellebogen zijn gebogen met de onderarmen parallel aan de grond, en de handpalmen naar beneden. De vingers zijn gesloten en de duimen drukken tegen de zijkant van de hand. De handen zijn voor het centrum van de borst, en de vingertoppen van de handen wijzen naar elkaar. De ogen kijken naar de punt van de neus. Draaiend vanuit de elleboog, bewegen de onderarmen naar voren en terug naar het centrum. De onderarmen bewegen niet naar de zijkant, ze stoppen als ze recht naar voren wijzen. De kracht van de beweging is van buiten naar binnen. Trek de armen zwaar naar binnen zoals de klap van een hamer met volle snelheid en kracht. De mond is als een "o" gevormd met vuurademhaling door de mond. 3 Minuten. Deze oefening is voor het hart centrum. Om te beëindigen: Adem in, houd de adem 15 seconden in, en herhaal de beweging zo snel als je kan en schud energie in elke cel. Adem uit. Herhaal de reeks nog twee keer en ontspan.



COMMENTAAR: Binnen in je is een ziel, die geen grens, geen einde gehoorzaamt. Die is zo zuiver en stralend als God. YB