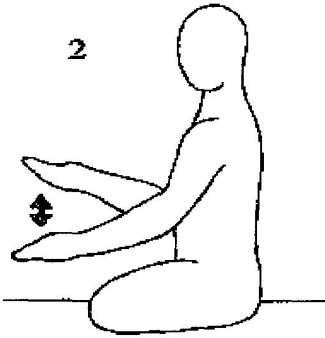


1



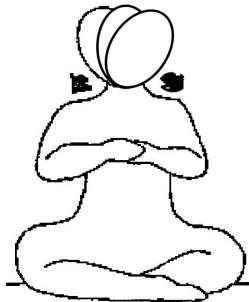
1. Buig je rechter elleboog zo dat je onderarm voor je lichaam is met de handpalm naar beneden. Zonder de pols te buigen, beweeg je je rechter hand snel op en neer van de punt van je neus tot je navel. Beweeg snel en krachtig. Breng je gehele levenskracht in de beweging. Sluit je ogen en kijk naar het centrum van je kin door de gesloten ogen. Na 1 minuut maak je een strakke vuist van je linker hand, terwijl je doorgaat met het op en neer bewegen van je rechter hand voor nog 2 minuten. *Deze actie beïnvloedt de psyche van het hart.*

2



2. Zit met je armen naast je naar beneden. Buig je ellebogen zo dat je onderarmen parallel aan de vloer zijn. De linker handpalm wijst naar beneden naar de aarde en de rechter handpalm wijst naar boven naar de hemel. Beweeg de onderarmen afwisselend op en neer, alsof je ballen aan het stuiten bent met je handen. Beweeg met kracht. 3 Minuten. (Het tempo is 1 tot 3 bewegingen per seconde) *Je activeert de aardse en hemelse elementen binnen in je naar eigen wil en brengt ze in evenwicht.*

3



3. Plaats je handen op je hart centrum met de rechterhand over de linker. Buig je nek naar links, en breng je linker oor naar je linker schouder. Strek je nek weer rechtop uit en buig dan je nek naar rechts met je rechter oor naar je rechter schouder. Ga door met het naar links en naar rechts leunen van je hoofd. Sluit je ogen en laat je er zacht in worden. 2 Minuten. Beweeg vloeiend zonder onderbreking van de ene naar de andere positie. *Deze oefening laat de nek zich in orde brengen.*

4



4. Strek je armen uit naar boven met de vingers zo breed mogelijk uitgespreid. Span alle spieren van je lichaam als je je naar boven uitstrekt. 1 Minuut. Ontspan.

*COMMENTAAR: Stress is een essentieel deel van het moderne leven. Iedereen heeft technieken nodig om uit de stress te komen. Deze 9 minuten meditatie is een jezelf toegediende manier om je klieren te beheersen. De klieren zijn de beschermers van je gezondheid. Je kan je eigen systeem er toe brengen je te dienen. Bijvoorbeeld in de eerste oefening, zegt Yogi Bhajan "de rechter hand stuurt een boodschap van kalmte, terwijl de linker hand een boodschap naar het zenuwstelsel stuurt om wakker te worden. Het zenuwstelsel alarmeert het klier systeem, de witte bloedlichaampjes en de cellen. Deze twee boodschappen gaan naar de hersenen, die handelen om de situatie in evenwicht te brengen. De hersenen vertellen de hypofyse, de meesterklier, om te handelen. De hypofyse vertelt het klier systeem om zijn best te doen, het lichaam werkt om in balans te komen en de lichaamschemie zal veranderen".*

*"De Technieken van Kundalini Yoga zijn een effectieve manier om kennis te verkrijgen van het Onbekende." YB*