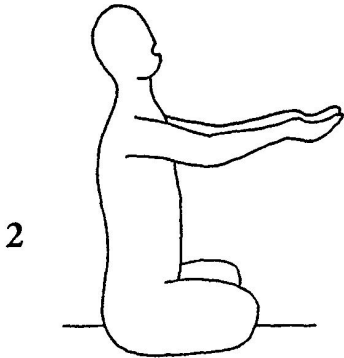
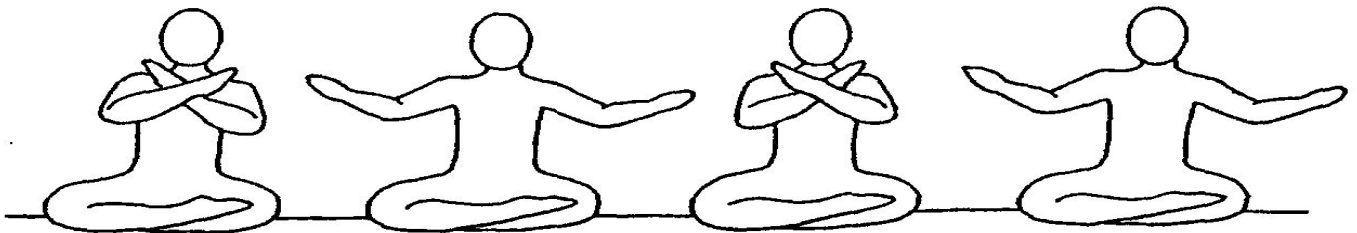


1. Zit in kleermakerszit met een rechte rug. Strek de rechter arm naar voren op schouderhoogte met de handpalm omlaag. De linker elleboog is gebogen en de vingertoppen van de linkerhand rusten op het centrum van het voorhoofd in een verticale lijn tussen de haarlijn en de neus. De duim wijst recht omhoog. Sluit je ogen en pomp de navel zo snel als je kan. Je hele lichaam moet schudden door de kracht van de beweging van je navel. Je mag het doen met of zonder de vuurademhaling. 3 Minuten. Om te beëindigen: Adem drie keer diep en volledig in en uit. Adem dan diep in, adem volledig uit, houdt de adem uit voor 10 seconden en span elke spier van het lichaam. en adem weer in. Herhaal deze reeks nog 2 maal. en ontspan. *Deze oefening zuivert krachtig de onderbewuste geest.*



2. Strek de armen recht uit naar voren met de ellebogen een beetje gebogen en de handpalmen naar boven wijzend. De handen zijn een beetje als een kommetje. Vind je eigen balans. (Deze houding drukt op de derde en de vierde wervel. De handen zullen in een paar seconden zwaarder en zwaarder worden) Open je mond en til een hoofd een beetje naar achteren, terwijl je de lippen, de tanden en tong ontspant. Pomp je navel krachtig. 3 Minuten.

Om te eindigen: Adem in en houd de adem 20 seconden vast en pers je achterste kiezen op elkaar en span je kaken. Adem uit en herhaal deze reeks nog 2 maal. Ontspan. *Het elke dag beoefenen van deze kriya kan je de geestkracht geven de dood te overwinnen.*



3. Open je armen en strek ze uit alsof je iemand wil omarmen. Adem in en terwijl je de adem vast houdt zo lang als je kunt, kruis je de handen voor je borst zo snel als je kunt en keer je weer terug naar de open houding. Elke hand komt om de beurt boven en onder de andere hand..Adem uit, adem in, houd de adem vast en ga weer door met het kruisen van de armen. 3 Minuten. Ontspan, ga liggen en slaap. Ontspan elk deel van je lichaam en laat het herstellen. Ervaar hoe snel een neurose je kan verlaten. *Deze meditatie reinigt de onderbewuste geest door het stimuleren van de hypofyse. De hypofyse, de 6de chakra, is verantwoordelijk voor intuïtie en projectie. Hij is verbonden met de zevende laag van hersencellen.*

*We zijn in een grote overgangstijd. Zijn turbulentie zal de oude manieren om met iets om te gaan ineffectief maken. Deze set vindt het centrum van de orkaan, de kalmte die helderheid geeft en vertrouwen in het midden van de chaos. Beoefen deze set om vreugdevol de golven van de tijd te berijden en aan te voelen wanneer te moet handelen en wanneer te kan ontspannen. GSK*

*COMMENTAAR: In het tijdperk van Aquarius, zal de depressie en stress op de mensheid, die mensen verscheuren die niet de technische kennis van zichzelf hebben. YB*