



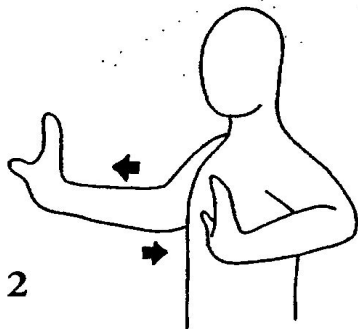
Hands for 1



1

1. Zit in kleermakerszit met een rechte rug. Buig de ellebogen zo dat je bovenarmen naast je ribbenkast zijn en de onderarmen naar boven wijzen. De handen beginnen voor de schouders met de vingers gespreid. De handpalmen wijzen naar voren en de duimen wijzen naar elkaar. Draai de polsen naar binnen met de duimen leidend tot de handpalmen naar het lichaam toe gericht zijn. Als de polsen naar binnen draaien sluiten de vingers tot een vuist. Zij openen zich weer als de polsen terug naar de startpositie draaien. Maak met je mond een "O" vorm en hijg als een hond door de open mond. De polsen draaien synchroon met de adem. Beweeg snel. Kijk naar de punt van de neus. **3 Minuten.** Deze oefening kan veel healing aan het lichaam geven.

Om te eindigen: Adem in, houd de adem vast **15-20 seconden**, maak strakke vuisten en span elke spier van het lichaam. Adem uit. Herhaal deze reeks nog twee maal en ontspan.



2

2. Begin om en om de handen met de armen naar voren te drukken alsof je iets van je af drukt. Druk de ene hand naar buiten als je de andere naar je zij terug haalt. Houd je handen en vingers open en laat de onderkant van de hand leidend zijn in de beweging. Maak met je mond een "O" vorm en hijg als een hond door de open mond. Deze oefening zal je blokkades wegwerken. **3 Minuten.**

Om te eindigen: Adem in, houd één arm naar voren terwijl je de adem 15-20 seconden vast houdt en span elke spier van je lichaam zo dat je lichaam trilt van de spanning. Adem uit. Adem in. Verander van arm terwijl je de adem **15-20 seconden** vast houdt en span alle spieren. Adem uit en ontspan.



3

3. Open je armen wijd met de ellebogen een beetje gebogen, de vingers gespreid en de handen een beetje gebogen als een kopje. Beweeg je armen in achterwaartse cirkels terwijl je hijgt als een hond door de als "O" gevormde mond. Beweeg met kracht. **3 Minuten.** Dit is goed voor het hart.

Om te eindigen: Adem in, steek je tong maximaal naar voren, houd de adem vast **15-20 seconden** en span het gehele lichaam zo dat het schud van de spanning. Adem uit. Herhaal deze reeks nog twee keer.

COMMENTAAR: Elk onvermogen is ingebeeld. Elke prestatie is een ervaring. Deze kriya ontwikkelt onze eigen menselijke moed om onze ingebeelde onvermogens te boven te komen. YB