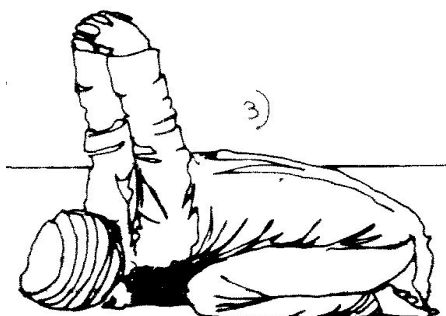




1) Zit in kleermakerszit. Plaats de handpalmen samen boven het hoofd met de armen gestrekt tegen de oren. Begin de vuurademhaling en ga hier 2 minuten mee door. Adem in - houd de adem in voor 20 seconden, adem in en adem uit. Herhaal de vuurademhaling voor 2 minuten. Adem in - houd de adem vast voor 30 seconden, adem in, adem uit. Herhaal nog een keer. Ontspan voor 2 minuten.



2) Zit op de hielen in vajrasana (rots houding). Kruis de handen achter het hoofd en pak de schouders met tegengestelde handen. Begin de vuurademhaling en ga hier 2 minuten mee door. Adem in - houd de adem vast - adem in en adem uit - en ontspan. Herhaal de vuurademhaling voor 1 minuut. Ontspan daarna 3 minuten.



3) Yoga mudra: Zit op de hielen. Plaats de handen in Venus mudra achter de rug. Buig voorover en breng geleidelijk aan het voorhoofd op de grond. Breng de armen gestrekt omhoog tot 90°, en houd deze positie maximaal vol voor minimaal 3 minuten.

4) Ontspan compleet op de rug voor 10 minuten.

Commentaar

De huid ademt. Het is even belangrijk om zijn kanalen schoon te houden als het is voor de neus en de longen. Deze serie verwijdert blokkades in de stroom van prana door de "derde long".