

# KUNDALINI YOGA

zoals als door Yogi Bhajan onderwezen

---

## Ademhalingsoefening

Voor die van ons die het moeilijk vinden om lang zittend te mediteren.



Ga op een gemakkelijke en ontspannende manier zitten, wervelkolom recht:

Wanneer je door de neus in ademt, beweegt zich de buik naar buiten en wordt rond.

Adem door de neus uit, de buik beweegt weer naar binnen.

Beweeg je hoofd voorzichtig naar links - kin boven de linke schouder - adem door je neus in.

Beweeg je hoofd naar rechts - kin boven de rechte schouder - adem door je neus weer uit.



Herhaal de beweging rustig zonder haast met ogen dicht, voor 26 ademhalingen.

Aansluitend adem je diep naar de buik in en uit, ontspan voor 1 minuut.

