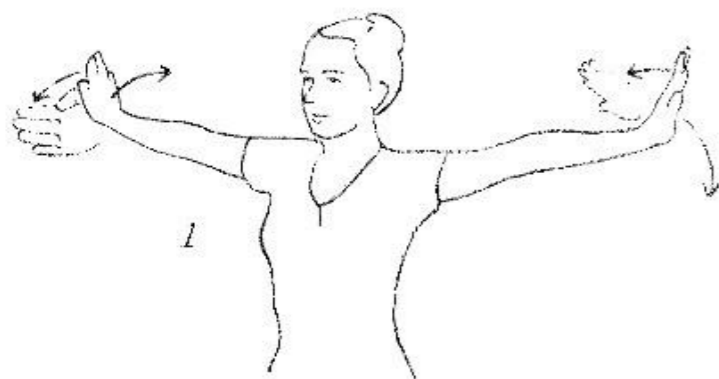


*KY om het hoofd en het hart in evenwicht te brengen (KY for balancing head and heart)*

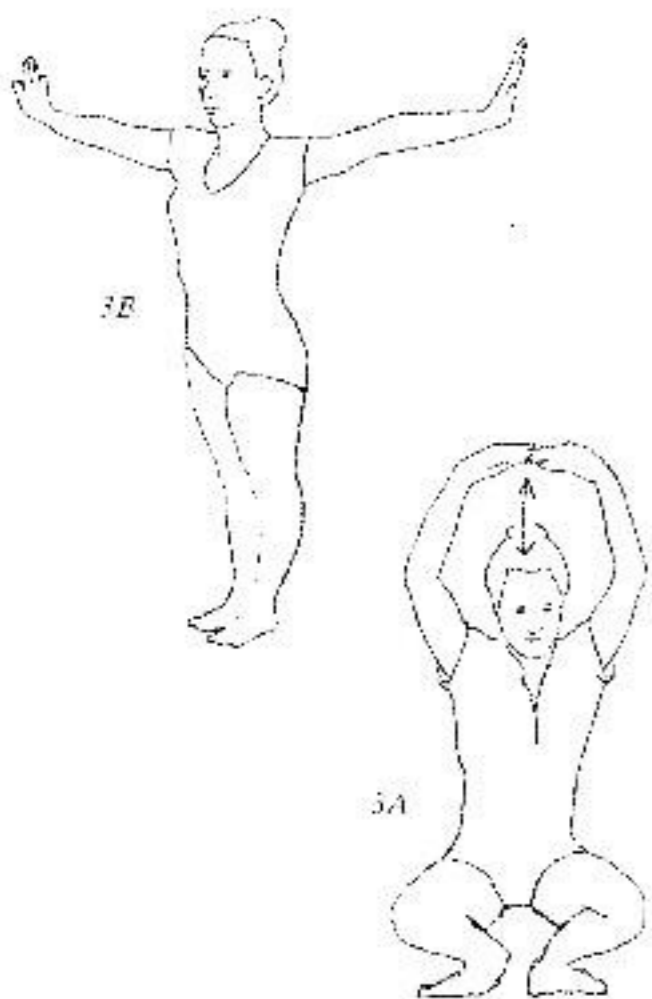


1) Ga zitten met gekruiste benen, strek de armen uit naar opzij, vanuit de schouders. De handen buig je omhoog vanaf de pols tot ze een hoek van 90 graden vormen met de arm. De handpalmen zijn naar buiten gericht en de vingers zijn bij elkaar. De beweging bestaat uit vier delen. Begin met de uitgangspositie (1A). Bij tel twee' draai je de vingers zo dat ze recht naar voren wijzen. Bij tel drie' ga je terug naar de uitgangspositie (1A). Bij tel vier' draai je de handen zo dat de vingers naar achteren wijzen (1C). De ellebogen gaan draaien. Beweeg in een ritme van een volledige cyclus per vier seconden. Houd de armen gestrekt en ga hier zes tot zeven minuten mee door. Adem in in de uitgangspositie en adem uit in de andere houdingen.

*Deze oefening verandert de chemische samen stelling van de hersenvloeistof.*



2) Blijf zitten met gekruiste benen. Strek de armen uit naar opzij, de handpalmen naar buiten gekeerd (2A). Bij het eerste deel van de oefening adem je in en til je de armen op om een boog te vormen door de handpalmen te kruisen en ze iets voor de kruin te brengen, zonder dat ze elkaar raken (2B). Laat de armen op een uit ademing zakken tot ze weer in de uitgangspositie zijn. Adem weer in en til de armen op. Dit keer kruis je de palmen iets achter de kruin. Ga door met deze beweging, krachtiger. Houd de armen parallel met de grond als ze in de uitgangspositie zijn. Ga hier een tot twee minuten mee door.



3) Ga staan en voeg de kraaihouding bij de armbewegingen van oefening 2. Als je uitademt ga je naar beneden in de kraaihouding, een hurkhouding waarbij je de knieën naar de borst trekt en de voetzolen plat op de grond laat rusten (3A). Als je inademt breng je de armen omhoog boven het hoofd en kom je op naar staan (3B). Ga hier mee door en wissel de hurkzit van de kraaihouding af met rechtop staan, gecombineerd met de armbewegingen. drie tot vier minuten in een tempo van één beweging per seconde.