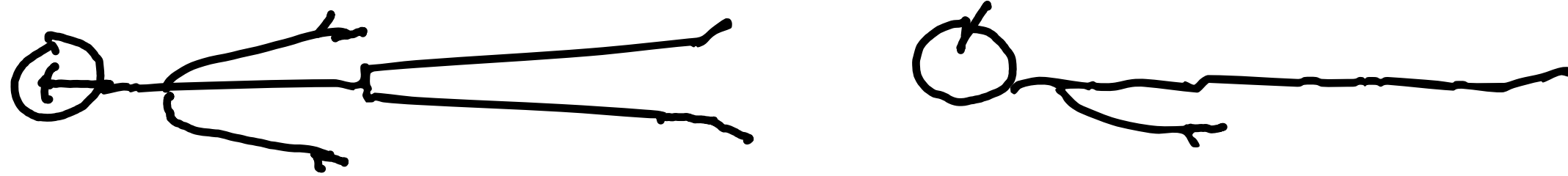


1)



2)



sarāṣana

3)



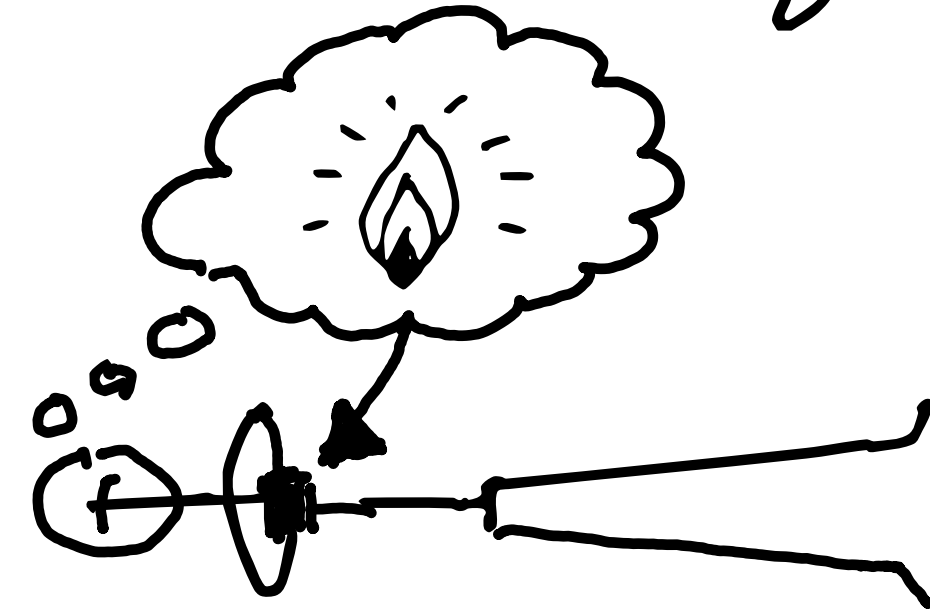
makarāṣana

4) Houding 1) maar dan op de rechterzijde.

5) Herhaal op linkerzij met aandacht naar linker neusgat

Stel voor: een rode vlam in de maag

Ext. Hand op de maagstreek.



Breng Middewrif AH tot stand.

Adem diep, zonder pauzes, zonder haperingen,

IN = EX

21 X

