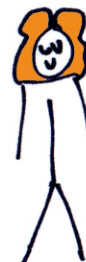


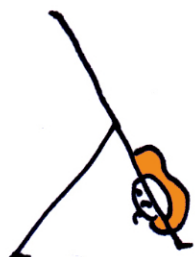
SCHEMA VI



Maak contact met
het lichaam en
de adem...
Stuur de adem
naar de buik.



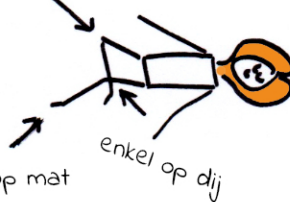
Zonnegroet 4x
voel na in
berghouding



heen en terug
< >



rechterknie



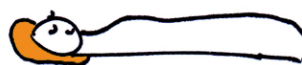
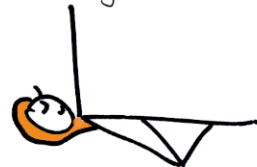
voet plat op mat

enkel op dij



beide handen pakken linkerknie
vast, rechterarm door het
"oog van de naald"

liggende torsie, deze arm >
ligt rechts op de grond



SOHAM: Samenvoeging van Sah en Aham,
vrij vertaald: "ik ben bewustzijn"