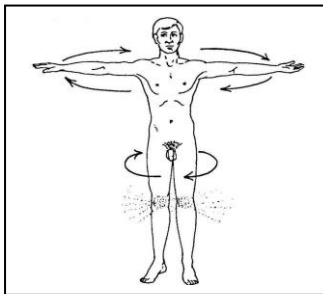


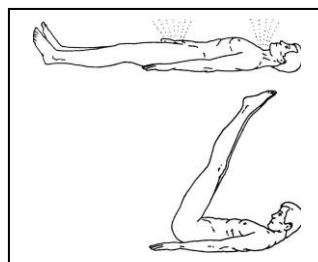
# Tantra Tempel – Training

## De 5 Tibetanen



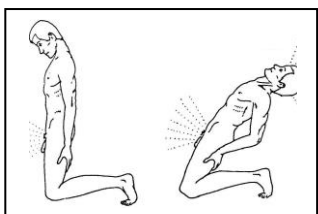
### - 1 -

1. Sta blootsvoets rechtop, armen gestrekt, knieën los
2. Rechtshandig: Draai tegen de klok in, rechter palm omhoog, linker beneden  
Linkshandig: Draai met de klok mee, rechter palm beneden, linker omhoog
3. Let op een bepaald punt om max 21 draaien te kunnen tellen
4. Stop, doe 3 Shiva-Shakti Mudras



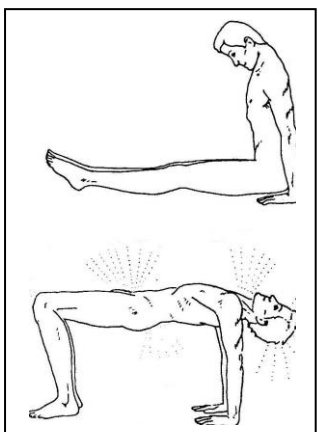
### - 2 -

1. Lig op rug, benen en armen gestrekt, palmen beneden onder billen
2. Inademen: span anus, benen gestrekt en hoofd omhoog, kin borst
3. Uitademen: benen en hoofd langzaam omlaag tot de grond
4. Relax alle spieren incl anus
5. Doe deze oefening max 21 keer
6. Stop, doe 3 Shiva-Shakti Mudras



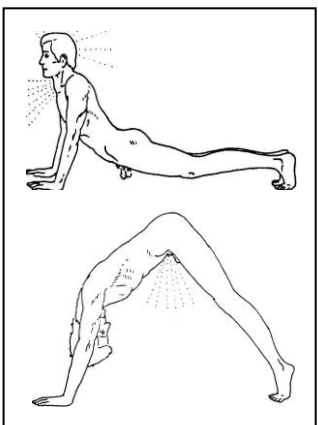
### - 3 -

1. Zit op de knieën, voeten haaks en gebogen tenen, armen gestrekt tegen achterkant dijen, rug recht, kin op borst
2. Inademen: leun met rug zover mogelijk naar achteren, span anus, laat hoofd langzaam naar achteren gaan, relax nekspieren
3. Uitademen: Kom rechtop en relax alle spieren, incl anus
4. Doe deze oefening max 21 keer. Stop, doe 3 Shiva-Shakti Mudras



### - 4 -

1. Zit op de grond met gestrekte benen, handen op de grond langs de ruggengraat, vingers naar voren
2. Inademen: kin op de borst, span anus, hou even vast
3. Uitademen: Til lichaam omhoog, buik omhoog met rechte rug, hoofd naar achteren, anus ontspannen
4. Kom terug in uitgangspositie
5. Doe deze oefening max 21 keer. Stop, doe 3 Shiva-Shakti Mudras



### - 5 -

1. Lig op buik plat op de grond, plaats de handen (met palmen naar de grond en vingers naar voren) op schouderhoogte, voeten haaks en rust op de tenen, knieën los van de grond
2. Uitademen: Druk borst omhoog, holle rug, hoofd zover mogelijk naar achteren, mond gesloten, anus relaxed
3. Inademen: Billen omhoog, maak driehoek, span anus, kin op borst
4. Ga naar start positie met een vloeiende beweging
5. Doe deze oefening max 21 keer.

### - 6 -

1. Inademen: Lig op rug, volledig gestrekt, strek ruggengraat
2. Uitademen: Armen omhoog
3. Doe dit 2 keer