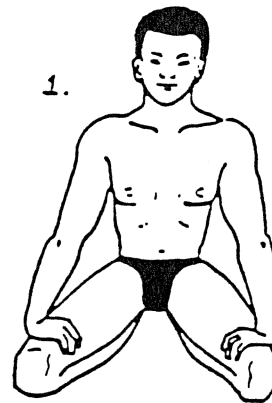


# TO RAISE KUNDALINI

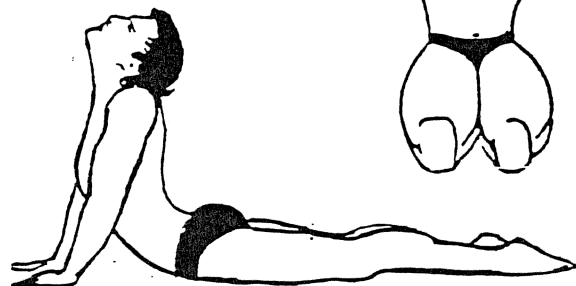
1. In ROCK POSE, with knees apart, inhale, exhale and pull Mulband, concentrating at the 3rd Eye. Repeat twice more. "The seed is sown!" (Yogiji released life force for 1 second to aid class.)



2. SAT KRIYA for 3 minutes. Then inhale, exhale and apply Mulband and pull up along the spine.



3. Push up into COBRA POSE, inhale, exhale, exhale again and swivel head left and right. Inhale and relax.



1. In Fersehaltungen, mit gespreizten Knien, einatmen, ausatmen und ziehe Mulband; konzentriere auf 3. Auge. Wiederhole 3mal. "Der Samen ist gepflanzt!"

2. SAT KRIYA für 3 Minuten. Danach atme ein, atme aus und ziehe Mulband und drucke die ganze Wirbelsäule zusammen.

3. Komme sofort in Kobra Haltung; atme ein, aus, ein, aus, drehe den Kopf nach Links

Kommentar: Identifiziere dich mit dem Schöpfer (Wahrheit, Sat Nam) und du wirst Sat Nam werden. Die Anmut des Lehrers ist den Samen zu pflanzen; danach macht der Selbst die