



KEELPIJN EN YOGA OEFENINGEN.

"DE LEEUWEN HOUDING" - YOGA

"THE LION POSE"

---IS EEN YOGA HOUDING, DIE VEEL ZUURSTOF ACHTERIN JE KEEL BRENGT. ALS JE EEN ONTSTOKEN KEEL HEBT, ZIJN ER VEEL ANAEROBE-BACTERIEËN. DIE MOETEN SNEL OPGERUIMD WORDEN.

---WANT DIE VEROORZAKEN DE PIJN EN DE HETE ZWELLING. JE KUNT ZE SNEL WEG KRIJGEN DOOR ZUURSTOF ACHTERIN JE KEELHOLTE TE BRENGEN. DE BACTERIEËN ZIJN BINNEN EEN UUR WEG GESCHROMPELD. WANT DEZE BACTERIEËN LEVEN IN EEN ZUURSTOF ARME OMGEVING.

HET ENIGE NADEEL IS DAT DE YOGA-HOUDING ER NOGAL MAL UITZIET

ALS JE VLOT EN SNEL VAN JE KEELPIJN AF WILT... HIER EEN ZEER GOED WERKENDE YOGA OEFENING.

WIJ WAREN IN BAD ANTOGAST VOOR EEN MEDITATIE EN YOGA CURSUS.

ER WAREN VEEL MENSEN AAN HET SNOTTEREN, GRIEPEN EN VEEL HADDEN KEELPIJN.

'S MORGENS KWAM ONZE YOGA LERARES MET EEN SUPERGOED WERKENDE OEFENING.

KOMT-TIE :

- 1. GA ERGENS STAAN WAAR ZE JE NIET KUNNEN ZIEN,**
- 2. DE OEFENING ZIET ER WAT MAL UIT.**
- 3. KOMT-IE**
- 4. STEEK JE TONG ZOVER MOGELIJK UIT JE MOND EN ZEGT UIT HET DIEPST VAN JE KEEL "AAAAARRGGH".
MET GELUID, HOOR !!**
- 5. STOPPEN**
- 6. KIN AFVEGEN EN SLIKKEN**
- 7. DOE JE HANDEN NAAST JE OREN EN STEEK OPNIEUW JE TONG ZOVER MOGELIJK UIT**
- 8. "AAARGHH " (MET GELUID ERBIJ, MENSEN !!)**
- 9. NOG EEN KEER.. 'AAAAARGHH"**



10. NEEM EEN PAAR SLOKKEN WATER. EN HERHAAL DIT IEDER UUR !

DE KEELPIJN IS SNEL WEG !

