

1) Arme kreuzen

Setz dich zwischen deine Fersen in den Zölibatssitz (alternativ Schneidersitz). Leg die Daumen beider Hände jeweils auf den Ansatz des kleinen Fingers. Streck die Arme zu den Seiten aus, auf Schulterhöhe, die Handrücken zeigen nach oben. Atme in der Haltung ein, mit dem Ausatmen überkreuze die Arme vor deinem Brustkorb. Atme ein, streck die Arme wieder zu den Seiten, atme aus überkreuze die Arme vor dem Oberkörper anders herum. Fahre fort, schwingvoll mit kraftvollem Atem. Die Augen sind geschlossen, Fokus auf dem Punkt zwischen den Augenbrauen. Denke "Sat" beim Einatmen und "Nam" beim Ausatmen. 3 Minuten (im Original 7 Minuten). Diese Übung hat einen Effekt auf die Hirnanhangdrüse und die Stirnhöhle.



2) Arme kreisen

Bleib im Zölibatssitz, oder alternativ im Fersensitz oder im Schneidersitz. Mach mit den Händen Fäuste, die Daumen sind innen. Halte die Hände vor deinem Brustkorb und kreise die Hände vor deinem Herzzentrum umeinander herum. Kleine Kreise, so schnell wie möglich. Atme lang und tief. Die Bewegung aktiviert die Thymusdrüse, der Wächter deiner Gesundheit - dein Immunsystem. 3 Minuten (im Original 7 Minuten)



3) Balancehaltung

Im Stehen: Beide Füße sind dicht nebeneinander auf dem Boden. Stütz dich auf dein linkes Knie und verlagere dein Gewicht auf das linke Bein. Veranker die linke Fußsohle fest in den Boden. Heb langsam das rechte Bein nach hinten hoch, streck die Ferse von dir weg und beug dich gleichzeitig im Oberkörper nach unten. Der Oberkörper und das hintere Bein bilden eine gerade Linie und sind parallel zum Boden. Fixiere auf dem Boden einen Punkt, bleib in der Haltung 1-2 Minuten und atme lang und tief. Finde so gut es geht deine Balance - du kannst dich festhalten, wenn es nicht anders geht. Wechsle die Seiten und bleibe 1-2 Minuten in der Haltung. Die Übung kommt der Wirbelsäule zu Gute.



4a) Schulterstand

Komm in den Schulterstand und winkle die Beine an. Bring die Fersen so dicht es geht zum Gesäß. Bleib in der Haltung. 2-3 Minuten, langer tiefer Atem.

4b) Bleib im Schulterstand und schlag mit jedem Ausatmen mit den Fersen auf den Po. Mit dem Einatmen streck die Beine nach oben. Fahre fort, kraftvoller Atem, schwingvolle Bewegung. (Im Original chante "Hum" beim Ausatmen). 2-3 Minuten. Danach: kurze Entspannung in der Rückenlage.



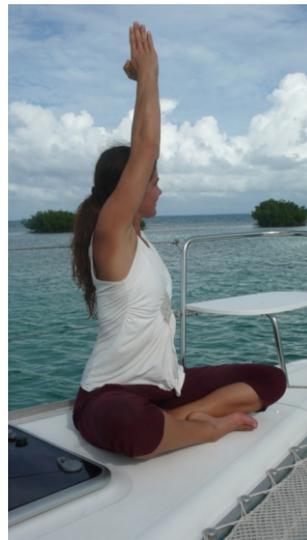
5) Nach vorne beugen

Im Fersensitz: Setz die Hände vor deinen Knie auf dem Boden auf. Richte dich im Oberkörper auf, atme ein - mit dem Ausatmen beug dich nach unten, der Kopf geht Richtung Boden (wenn du es schaffst, bring die Stirn auf den Boden), bleib dabei auf den Fersen sitzen. Mit dem Einatmen richte dich wieder auf. Fahre in einer fließenden Bewegung fort. Lass die Bewegung zu einer Meditation werden. Diese Übung kommt dem Nacken zu Gute. 3 Minuten (im Original 7 Minuten)



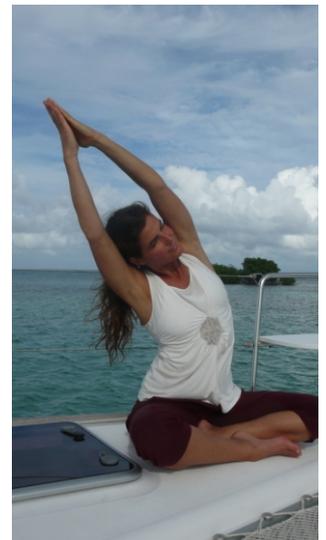
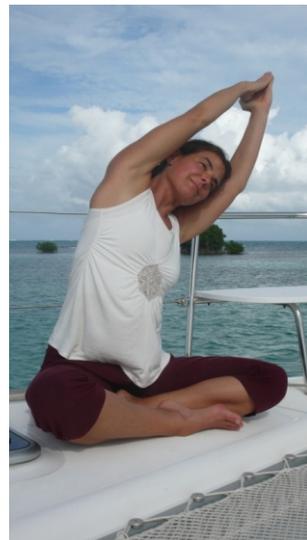
6) Oberkörper drehen

Setz dich in den Schneidersitz. Leg die Handflächen zusammen, die Daumen sind überkreuz. Streck die Arme über deinen Kopf nach oben. Streck die Arme so weit durch, dass die Oberarme deine Ohren berühren. Mit dem Einatmen dreh dich nach links, mit dem Ausatmen dreh dich nach rechts. Dreh dich aus der Hüfte heraus und bleib gestreckt im Oberkörper. 2-3 Minuten (im Original 3-1/2 Minuten). Zum Abschluss: Komm zur Mitte, atme tiefe ein, halte den Atem, streck die Arme maximal, atme aus und entspanne, leg die Hände auf die Knie. Behalte die Aufrichtung im Rücken.



7) Oberkörper kippen

Bleib im Schneidersitz, streck die Arme wieder nach oben, die Handflächen liegen zusammen, die Daumen sind überkreuz. Streck dich nach oben. Mit dem Einatmen beug dich nach links, dehne die rechte Körperseite. Mit dem Ausatmen dreh dich nach rechts, dehne die linke Körperseite. Fahre fort, nimm dir Zeit für deinen Atem, genieß die Dehnung. Dies ist die beste Übung für die Leber und für die Taille. 2-3 Minuten (im Original 3 1/2 Minuten).



8) Maha-Mudra, das große Siegel

Setz dich auf die linke Ferse und streck das rechte Bein nach vorne aus. Alternativ kannst du die linke Ferse an die Innenseite des rechten Oberschenkels auf den Boden legen. Verhake die Daumen ineinander, streck dich nach oben, atme ein, mit dem Ausatmen beug dich zum rechten Fuß nach unten. Greife deinen Fuß, oder deinen Knöchel, lass das rechte Bein gestreckt. Bleib in der Haltung und atme durch den Mund kraftvoll ein und aus. 3 Minuten (im Original 7 Minuten) Diese Übung wird nur zu einer Seite ausgeführt.

