

1) Kamelritt im Fersensitz:

Lege die Hände auf die Knie. Mit dem Einatmen öffne deinen Brustkorb, mit dem Ausatmen mach den Rücken rund. Der Kopf bleibt in der Bewegung gerade. Denke Sat beim Einatmen und Nam beim Ausatmen (= mein wahres Selbst, meine wahre Identität). Konzentriere dich auf dein drittes Chakra. 2-3 Minuten. Am Ende atme ein, zieh Mulbhand (die Wurzelschleuse) und halte für 10 Sekunden. Atme aus und entspanne, Leg die Hände auf die Knie, nimm ein paar tiefe Atemzüge und spüre nach.



2) Body Drops:

Streck die Beine nach vorne aus, setz die Hände neben deinem Körper auf. Heb deinen Körper mit Hilfe der Hände vom Boden ab (auch die Füße). Heb deinen Körper in dieser Art in schnellen und rhythmischen Bewegungen hoch und lass ihn wieder auf den Boden fallen.

Beim Einatmen hoch - beim Ausatmen lass dich fallen. Die Übung aktiviert dein erstes Chakra und erdet dich. Sie bringt dich außer Atem und deinen Kreislauf in Schwung. 2-3 Minuten.



3) Komm in die Hocke in die Krähenposition, die Knie zeigen nach außen, versuche den ganzen Fuß auf den Boden zu stellen. Streck die Arme auf Höhe des Herzzentrums nach vorne, verschränke die Finger ineinander bis auf die Zeigefinger, die gestreckt sind und aneinander liegen. Mache Feueratem und halte die Position für 2-3 Minuten. Am Ende atme ein, halte den Atem, projiziere die Energie von deinem Herzen aus nach vorne, atme aus.



4) Renn so schnell du kannst auf der Stelle und ziehe die Knie dabei jedes Mal weit hoch. Gleichzeitig boxe mit deinen Fäusten abwechselnd nach vorne. Wenn du das rechte Knie hebst, boxe mit der linken Hand nach vorne und umgekehrt. Tiefe Atemzüge, leg den Schwerpunkt auf das Ausatmen. 3-5 Minuten.



5) Kundalini Lotus: Sitze auf dem Boden, greife mit den Händen jeweils deine großen Zehen. Richte dich im Oberkörper auf, zieh die Schulterblätter nach hinten und nach unten. Dann streck die Beine schräg nach oben nach vorne aus. Versuche die Beine durchzudrücken und balanciere deinen Körper. Mache Feueratem und halte die Position 2-3 Minuten lang. Am Ende atme ein, halte den Atem und zieh die Energie nach oben entlang der Wirbelsäule.



6) Trea Kriya: Setz dich auf deine linke Ferse und leg den rechten Fuß auf deinen linken Oberschenkel. Lege die Hände unterhalb deines Nabels ineinander wie zu einer Schale. Sing in dieser Haltung kraftvoll aus vollem Herzen das Mantra Ong So Hong und bewege dabei dein Zwerchfell. Höre den Klang in deinem Herzen.
2-3 Minuten.



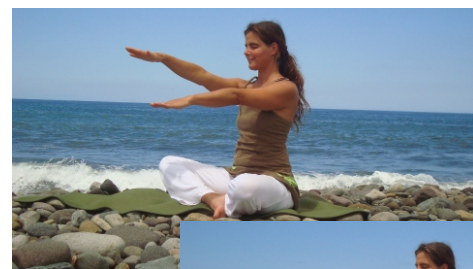
7) Setz dich in die einfache Haltung und streck die Arme zu den Seiten aus, die Handflächen zeigen nach oben. Konzentriere dich auf die Energie, die in deine linke Handfläche kommt und durch die Arme zur rechten Hand fließt und aus der Hand heraus nach oben geht und über deinem Kopf einen großen Energiebogen zwischen den Händen bildet. Mache Feueratem und halte die Position 2-3 Minuten.
Am Ende atme ein, halte den Atem und spüre die Energie, die weiterhin in die linke Hand strömt, durch die Arme und Schultern fließt, aus der rechten Hand ausströmt und einen großen Bogen über deinem Kopf bildet. Atme aus und entspanne.



8) Im Schneidersitz: Verschränke die Finger im Nacken. Mit dem Ausatmen beuge dich nach vorne zum Boden, atme ein und richte dich wieder auf. Singe im Stillen Sat beim Einatmen und Nam beim Ausatmen.
2-3 Minuten.



9) Im Schneidersitz: Streck die Arme nach vorne, die Handflächen zeigen nach unten. Streck die Arme abwechselnd schräg nach oben (60 Grad), atme ein, wenn der rechte Arm hoch geht und atme aus, wenn der linke Arm nach oben geht. (Ein ähnlicher Atem wie beim Feueratem.) 2-3 Minuten. Am Ende halte die Arme nach vorne gestreckt auf der Höhe deines dritten Auges, atme ein, halte den Atem und projiziere von deinem dritten Auge Energie nach vorne in die Unendlichkeit. Atme aus und entspanne.



10) Cosmic Connection (kosmische Verbindung):

(A) Verschränke die Finger ineinander in Venusschloss und halte sie ein paar Zentimeter über deinem Kronenchakra. Konzentriere dich mit deinen Augen auf dein Kronenchakra und mache Feueratem. 2-3 Minuten.



(B) Lass die Hände oben an der gleichen Stelle und leg jetzt die ganze Hand zusammen in einen festen Griff, bis auf die Zeigefinger, sie zeigen nach oben. Konzentriere dich weiterhin auf dein Kronenchakra und atme lang und tief. 2-3 Minuten.



(C) Ohne die Hände zu lösen lege jetzt die Fingerkuppen zusammen (wie ein Zelt) und konzentriere dich weiterhin auf dein Kronenchakra. Mache Feueratem und halte die Position für 2-3 Minuten. Am Ende atme ein, halte den Atem, projiziere die Energie aus deinem Kronenchakra nach oben hinaus, atme aus und entspanne.



11) Grüne Energie Produktion:

Im Schneidersitz: Leg die Arme an die Seite, hebe die Unterarme nach oben, die Handinnenseiten sind flach und nach vorne gerichtet. Sitze entspannt und stell dir grüne Energie vor. Singe vom Herzen und spann bei jeder Silbe leicht den Nabel an: Hari Hari Hari Har. 2-11 Minuten. Am Ende atme ein, atme aus und entspanne.



Leg die Hände in Gyan Mudra (leg die Hände auf die Knie, Daumen- und Zeigefingerkuppe zusammen). Meditiere und denke an all die Dinge für die du dankbar sein kannst. Stell dir vor, dass du in einer Energie-Dusche sitzt. Liebe jeden Atemzug, der kommt und alle Dinge - bekannte und unbekante.



Diese Übungsreihe zieht günstige Gelegenheiten an und öffnet das Herzzentrum. Es ermöglichst dir aus Deinem Herzen heraus - Wohlstand zu erlangen. Dieses Bewusstsein lässt sich wie folgt zusammenfassen: Je mehr ich mich selbst öffne, desto mehr Dinge ziehe ich an. Ich muss nicht dafür kämpfen. Ich besitze die Fähigkeit, günstige Gelegenheiten anzuziehen.