Arme und Beine abwechselnd vor und zurück (ca. 40 cm). Feueratem für 2 1/2 Minuten.

7) Sitze mit gekreuzten Beinen, Haltung wie Übung 2), meditiere oder singe 14 Minuten lang.

12.8.1986

FREUDE DES HERZENS

1) Sitze mit gekreuzten Beinen und drücke die Handflächen in Gebetshaltung am Herzzentrum aneinander. Atme lang und tief und konzentriere dich 3 Minuten lang auf deinen Herzschlag.

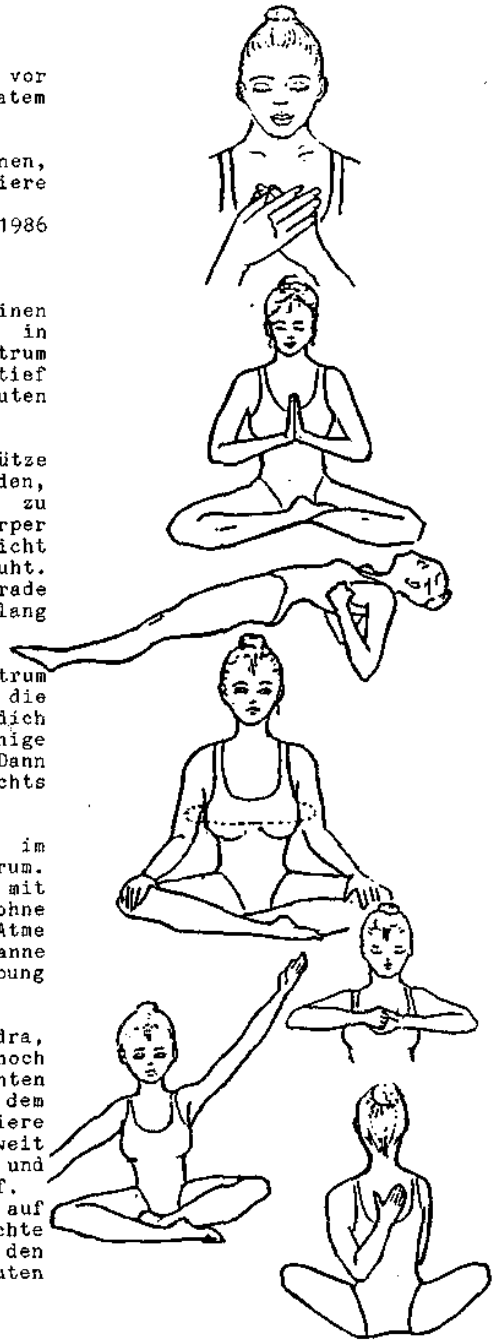
2) Lege dich auf den Rücken, stütze die Ellenbogen auf den Boden, mache Fäuste und bringe sie zu den Achseln, dann hebe den Körper vom Boden, so daß das Gewicht auf Fersen und Ellenbogen ruht. Der ganze Körper bildet eine gerade Linie. Atme für 3 Minuten lang und tief.

3) Brustbeinkreisen am Herzzentrum für 1 1/2 Minuten. (Übe die Bewegung vorher, indem du dich auf den Rücken legst und einige Male nur die Brust anhebst. Dann lasse sie ein paarmal von rechts nach links rutschen)

4) Verschränke die Hände im Bärengriff vor dem Herzzentrum. Atme ein und ziehe die Hände mit aller Kraft auseinander, ohne dabei den Griff zu lösen. Atme aus und ziehe wieder, spanne Mulbhand. Wiederhole die Übung 4mal.

5) Halte die Hände in Gyan Mudra, strecke den linken Arm 60° hoch zur Seite und bringe den rechten Arm in eine gerade Linie mit dem linken. Spanne Mulbhand, fixiere ohne zu blinzeln mit weit geöffneten Augen einen Punkt und atme für 5 Minuten lang und tief.

6) Lege die linke Handfläche auf die Mitte des Rückens, die rechte auf das Herzzentrum. Fühle den Energiefluß und atme für 5 Minuten lang und tief. Meditiere!

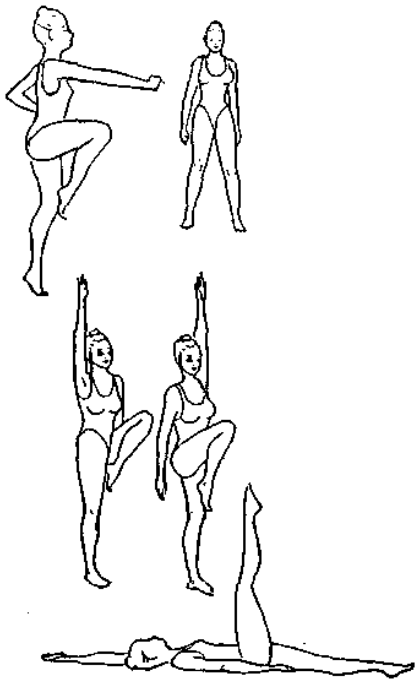


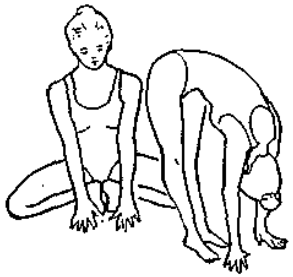
ÜBUNGSREIHE FÜR DEN KREISLAUF UND ZUR STÄRKUNG VON HERZ UND IMMUNSYSTEM

Die folgenden Übungen stimulieren und balancieren den ganzen Körper. Sie können einzeln gemacht werden oder als Übungsreihe, wenn du einen raschen Energieanstieg nötig hast.

1) Laufe auf der Stelle, ziehe dabei die Knie hoch und stoße die Fäuste nach vorn. Atme kräftig bei jedem Stoß. Hebe die Knie so hoch wie möglich, gib dich ganz in die Übung hinein. Beendigung: atme ein, aus, stehe vollkommen still, laß die Energie kreisen und entspanne den Atem- fühle dich am Nabelpunkt zentriert, konzentriere dich auf's dritte Auge. Wenn du ihn sehr kraftvoll ausführst, bringt dieser Joggingersatz deine ganze Energie in Gang. Es ist angenehm, diese Übung auf einem Mimitrampolin zu machen, da dadurch starke Erschütterungen vermieden werden. 1-5 Minuten innerhalb der Übungsreihe oder bis zu 20 Minuten, wenn du nur diese Übung machst.

2) Cross-crawls: Stehe aufrecht. Ziehe das linke Knie zur Brust und strecke den rechten Arm hoch. Dann wechsel Arme und Beine. Koordiniere die Bewegung mit kraftvollem Atem. 1-3 Minuten. Dann lege dich auf den Rücken. Strecke das linke Bein 90° hoch und den rechten Arm über den Kopf auf den Boden. Wechsel Arme und Beine. Atme 1-3 Minuten lang kraftvoll.



Crosscrawls schaffen ein Gleichgewicht zwischen linker und rechter Gehirnhälfte und stärken das elektromagnetische Feld. Das Tragen von Gegenständen schwächt uns, während natürliches Gehen mit frei beweglichen Armen unsere Energie ins Gleichgewicht bringt und unsere Kraft erhält. (Untersuchungen haben gezeigt, daß mit Paketen beladene Menschen für gewöhnlich anfällig für Angriffe sind, wozu sicherlich ihr geschwächtes elektromagnetisches Feld beiträgt)

3)Froschposition: komme in die Hocke, das Gesäß auf den Fersen, die Knie sind gespreizt, die Fersen berühren sich über dem Boden, die Zehen zeigen zur Seite. Die Arme werden zwischen den Knien nach unten gestreckt, die Fingerspitzen berühren den Boden. Der Kopf bleibt gerade. Atme ein