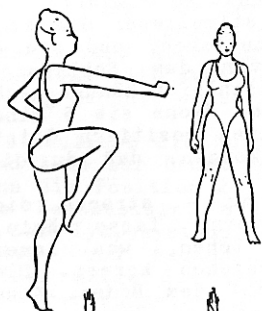


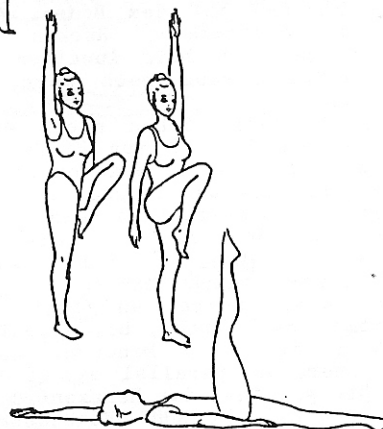
ÜBUNGSREIHE FÜR DEN KREISLAUF UND ZUR STÄRKUNG VON HERZ UND IMMUNSYSTEM

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 Minitrampolin 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.

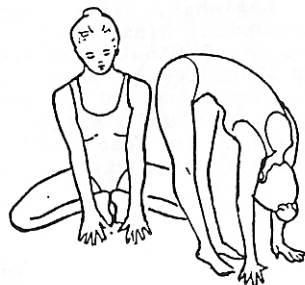


2) Cross-crawls: Stehe aufrecht. Ziehe das linke Knie zur Brust und strecke den rechten Arm hoch. Dann wechsel Arme und Beine. Koordiniere die Bewegung mit kraftvollem Atem. 1-3 Minuten. Dann lege dich auf den Rücken. Strecke das linke Bein 90° hoch und den rechten Arm über den Kopf auf den Boden. Wechsel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



und strecke das Gesäß hoch, Hände und Füße bleiben in der beschriebenen Stellung. Der Kopf hängt entspannt nach unten. Komme beim Ausatmen wieder in die Ausgangsposition zurück. Komme so kraftvoll zurück, daß das Gesäß kräftig die Fersen berührt.



Frösche können 26, 52 oder 108mal gemacht werden (oder auch so lange du kannst oder magst). Sie sind ein gutes körperliches Training. Sie stimulieren die kreative Energie und lassen sie im Körper zirkulieren, und sie erhalten die Potenz. Wenn du diese Übung vor dem Schlafengehen machst, wirst du mit Sicherheit gut schlafen können. Achte darauf, sie nur mit leerem Magen zu machen. Mache sie 5 Minuten täglich für ungebundene Energie und einen positiven Geist (während der Übung kann es allerdings vorkommen, daß du dich alles andere als positiv fühlst!).

4) Beinstreckung - strecke die Beine nach vorn, fasse Knie, Knöchel oder Zehen, was immer du bequem erreichen kannst. Die Knie bleiben auf dem Boden. Atme mit hochgestrecktem Rücken ein und beuge dich beim Ausatmen aus der Hüfte heraus nach vorn. 1-3 Minuten.



(Wenn du deine Zehen nicht erreichen kannst, nimm ein Tuch oder einen Strumpf zur Hilfe, den du um die Zehen schlingst und dann festhältst. Wenn du kannst, drücke den Nagel des großen Zehs gegen die Zehenkuppe, um die Hypophyse anzuregen.)

5) Sitze mit gekreuzten Beinen oder auf den Fersen. Lege die Hände auf die Schultern, wobei die Daumen nach hinten zeigen. Drehe Arme, Körper und Kopf beim Einatmen nach links, beim Ausatmen nach rechts. 1-3 Minuten. Halte die Oberarme parallel zum Boden. Die Übung öffnet das Herzzentrum.



6) ÜBUNG ZUR STÄRKUNG DES HERZENS Sitze mit gekreuzten Beinen und gestreckter Wirbelsäule. Die Augen sind geschlossen. Strecke die Arme 60° hoch, die Handflächen zeigen nach oben, die Finger liegen aneinander. Beginne lang und tief durch die Nase zu atmen oder mache für mindestens 1, höchstens 3 Minuten Feueratem (wenn du mit 1 Minute beginnst, füge jeden Tag 20 Sekunden hinzu, bis du das Maximum von 3 Minuten erreicht hast). Zur Beendigung: atme tief ein, halte den Atem 10 Sekunden lang, atme aus und entspanne. Die Hände ruhen im Schoß. Bleibe für 1 Minute ruhig sitzen, laß



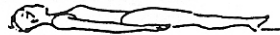
die Augen geschlossen. Spüre die beruhigende Wirkung der Übung.

TIPS zur Ausführung der Übungen:

Wenn deine Gedanken dir sagen, daß du die Arme runternehmen sollst, bevor die angegebene Zeit verstrichen ist, so laß diese Gedanken kommen und gehen, aber lasse die Arme oben! Du kannst nur so die volle Wirkung der Übung erfahren. Es kann sein, daß die Arme ein bißchen zittern. Das liegt an der Lösung aufgetauter Spannungen. Prickeln in Armen und Händen entsteht durch vermehrte Nervenaktivität. Konzentriere dich auf deinen Atem und lasse die Ellenbogen durchgedrückt (die zwei Schlüssel zu dieser Übung). Je öfter du diese Übung machst, um so leichter wird sie dir werden.

Diese Übung entspannt das Herz und stimuliert die Nerven, die von den Fingerspitzen durch Hände und Arme zur Brust verlaufen und sich am Herzzentrum treffen. Wenn die Position 2-3 Minuten lang gehalten wird, entspannen die Herzmuskeln, die Lungen weiten sich und durch Stimulation des Lymphsystems wird der ganze Oberkörper gereinigt. Schulter- und Nackenmuskulatur wird isometrisch gedehnt und von einer Welle der Entspannung durchströmt. Da die Spannung im Oberkörper aufgelöst ist, wirst du dich leicht und wohl fühlen.

7) Entspanne 1-5 Minuten lang mir gekreuzten Beinen oder auf dem Rücken.



8) Meditiere vom Herzen her oder mache eine der von dir bevorzugten Herzmeditationen?