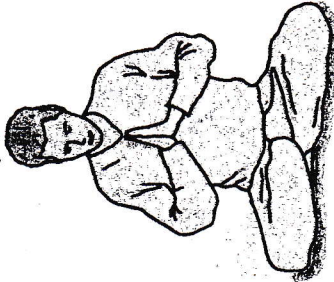


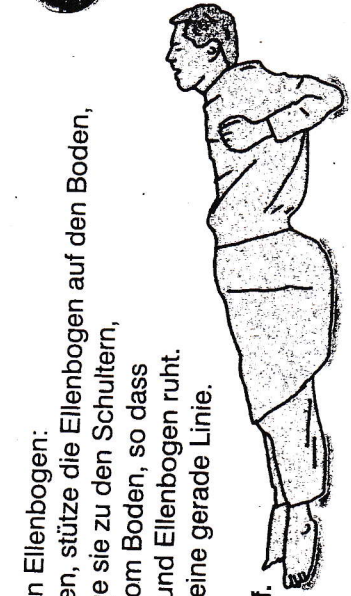
# Freude des Herzens

19 Min.



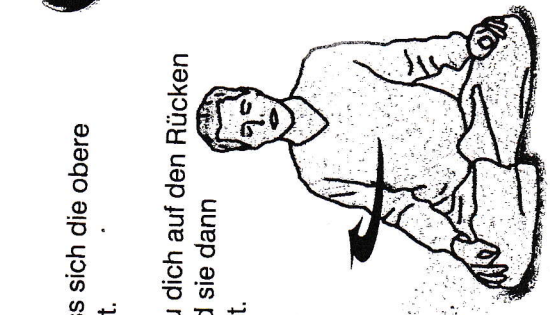
- Sitze in einfacher Haltung und drücke die Handflächen in Gebetshaltung am Herzzentrum aneinander.
- Atme lang und tief und konzentriere dich auf deinen Herzschlag.

**Dauer: 3 Min.**



- Rücken-Plattform auf den Ellenbogen:
- Lege dich auf den Rücken, stütze die Ellenbogen auf den Boden, mache Fäuste und bringe sie zu den Schultern, dann hebe den Körper vom Boden, so dass das Gewicht auf Fersen und Ellenbogen ruht.
- Der ganze Körper bildet eine gerade Linie.

**Atem: 3 Min: lang und tief.**

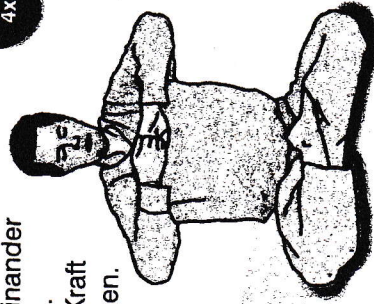


- Brustbeinkreisen am Herzzentrum:
- Der Oberkörper beschreibt einen Kreis, so dass sich die obere Wirbelsäule in alle Richtungen kreisförmig dehnt.
- Übe diese spezielle Bewegung vorher, indem du dich auf den Rücken legst und einige Male nur die Brust anhebst, und sie dann ein paar mal von rechts nach links rutschen lässt.

**Dauer: 1,5 Min.**

4x

- Verschränke die Hände im Bärengriff vor dem Herzzentrum (die Hände greifen mit zueinander gerichteten Handflächen fest ineinander).
- Atme ein und ziehe die Hände mit aller Kraft auseinander, ohne dabei den Griff zu lösen.
- Atme aus und ziehe wieder, spanne dabei zusätzlich Mulbhand.

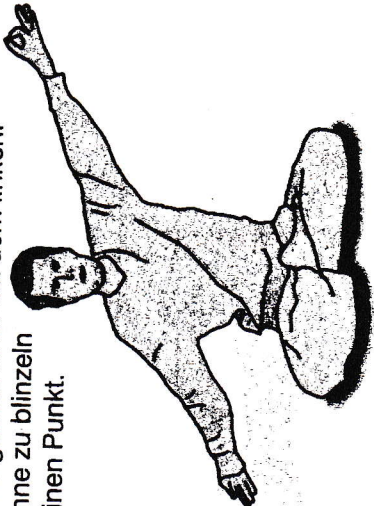


**Dauer: Wiederhole diese Übung 4-mal.**

5

- Halte die Hände im Gyan Mudra.
- Strecke den linken Arm 60° zur Seite hoch und bringe den rechten Arm in eine gerade Linie mit dem linken.
- Spanne Mulbhand, fixiere ohne zu blinzeln mit weit geöffneten Augen einen Punkt.

**Atem: 5 Min. lang und tief.**



6

- Lege die linke Handfläche auf die Mitte des Rückens, die rechte auf das Herzzentrum.
- Fühle den Energiefluss.
- Meditiere.

**Atem: 5 Min. lang und tief.**

