Für Kreislauf, Stärkung von Herz und Immunsystem

20-38+ Min

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

1
- Laufe auf der Stelle, ziehe dabei die Knie immer so hoch wie möglich und stoße die Fäuste abwechselnd nach vorne.
- Atme kräftig bei jedem Stoß. Lasse nicht nach, die Knie so hoch wie möglich zu heben und gebe dich ganz in diese Übung hinein.

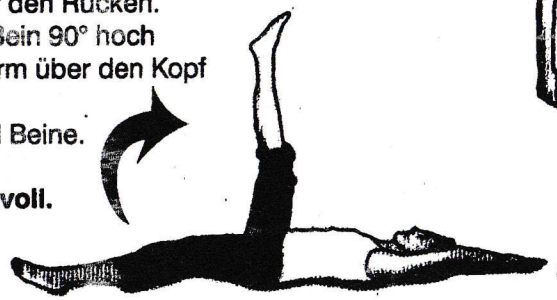
Dauer: 1-5 Min. (bis 20 Min. als Einzelübung)
Ende:
- Beende die Übung, indem du einatmest, ausatmest, und vollkommen still stehst.
- Lasse die Energie kreisen und entspanne den Atem. Fühle dich am Nabelpunkt zentriert, und
- konzentriere dich auf das dritte Auge.

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.

2 **CROSS CRAWLS**
- Stehe aufrecht. Ziehe das linke Knie zur Brust und strecke den rechten Arm hoch.
- Dann wechsle Arme und Beine. Koordiniere diese abwechselnde Bewegung.

Atem: 1-3 Min. kraftvoll.

- Dann lege dich auf den Rücken.
- Strecke das linke Bein 90° hoch und den rechten Arm über den Kopf auf den Boden.
- Wechsle Arme und Beine.



Atem: 1-3 Min. kraftvoll.

Cross-Crawls 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 anfälliger für negative Einflüsse von außen sind, wozu sicherlich ihr geschwächtes elektromagnetisches Feld beiträgt.)

3 **FRÖSCHE** 26x+
- Komme in die Hocke, das Gesäß auf den Fersen,
- die Knie sind gespreizt,
- die Fersen sind vom Boden weg und berühren sich, die Zehen zeigen leicht zur Seite.
- Die Arme werden zwischen den Knien nach unten gestreckt, wobei nur die Fingerspitzen den Boden berühren.
- 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 108-mal** 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 1-3
- Sitze auf dem Boden, strecke die Beine nach vorne,
- fasse Knie, Knöchel oder Zehen, was immer du gerade noch bequem erreichen kannst.
- Die Knie bleiben auf dem Boden.
- Atme mit hochgestrecktem Rücken ein und
- beuge dich beim Ausatmen aus der Hüfte heraus nach vorne, so dass der Rücken möglichst gerade bleibt.

Dauer: 1–3 Min.

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 in einfacher Haltung 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.
• Halte die Oberarme parallel zum Boden.

1-3

Diese Übung öffnet das Herzzentrum.

Atem: links ein, rechts aus.
Dauer: 1-3 Min.

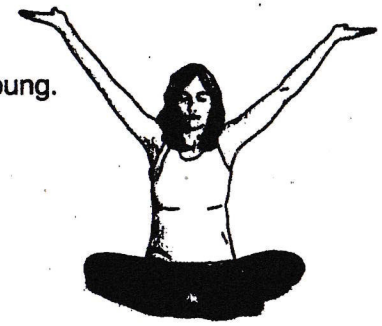
6 **Übung zur Stärkung des Herzens**
• Sitze in einfacher Haltung und gestreckter Wirbelsäule.
• Die Augen sind geschlossen.
• Strecke die Arme 60° hoch, die Handflächen zeigen nach oben, die Finger liegen aneinander.
• Beginne lang und tief durch die Nase zu atmen
• oder mache für mindestens 1 Min., jedoch höchstens 3 Min. Feueratem.

1-3

Atem: 1-3 Min. Feueratem.

(Wenn du mit 1 Minute beginnst, füge jeden Tag 20 Sekunden hinzu, bis du das Maximum von 3 Minuten erreicht hast).

Ende:
• Atme tief ein, halte den Atem 10 Sekunden lang,
• atme aus und entspanne.
• Die Hände ruhen im Schoß.
• Bleibe für 1 Minute ruhig sitzen,
• lasse die Augen geschlossen.
• Spüre die beruhigende Wirkung der Übung.



7 • Entspanne 1–5 Minuten lang in einfacher Haltung oder auf dem Rücken.

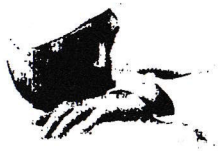
1–5

Dauer: 1–5 Min.

8 • Meditiere vom Herzen her oder mache eine der von dir bevorzugten Herzmeditationen.

11

Dauer: 11 Min.



Tipps zur Ausführung der Übungen:

Wenn deine Gedanken dir sagen, dass du die Arme runternehmen sollst, bevor die angegebene Zeit verstrichen ist, so lasse diese Gedanken kommen und gehen, aber lasse die Arme oben! Nur so kannst du die volle Wirkung der Übung erfahren. Es kann sein, dass die Arme ein bisschen zittern. Das liegt an der Lösung aufgestauter Spannungen. Prickeln in Armen und Händen entsteht durch vermehrte Nervenaktivität. Konzentriere dich auf deinen Atem und lasse die Ellenbogen durchgedrückt (dies sind die zwei Schlüssel zu dieser Übung). Je öfter du diese Übung machst, um so leichter wird sie dir fallen. 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, und die Lungen weiten sich. Durch die Stimulation des Lymphsystems wird der ganze Oberkörper gereinigt. Die 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.