

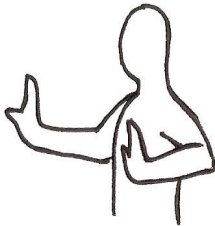


Besiege eingebildete Unfähigkeiten

1. Sitze in Easy Pose, bringe die Hände in Schulterhöhe mit den Handflächen nach vorne zeigend. Die Oberarme befinden sich nahe am Brustkorb. Die Finger sind gespreizt. Drehe die Handgelenke nach innen während Du die Hände zu Fäusten ballst bis die Handrücken nach vorne zeigen und die Daumen nach aussen stehen. Danach lasse die Hände wieder in die Ausgangsposition schnellen. Forme dabei die Lippen zu einem „O“ und atme rhythmisch zur Bewegung durch den offenen Mund wie beim Hundehöcheln ein und aus. Schau bei dieser Übung auf Deine Nasenspitze. **3 Minuten**. Am Ende der Übung: Atme ein, halte 15-20 Sekunden ein, mache Fäuste mit den Fingern (Handrücken nach vorne zeigend), spanne alle Muskeln an. Wiederhole dies insgesamt dreimal. *Diese Übung kann große Heilkräfte freisetzen.*
- 
- 
2. Sitze in Easy Pose und halte die Unterarme seitlich am Körper parallel zum Boden. Beide Hände sind mit den Fingern aufgerichtet, die Handflächen nach vorne geöffnet und liegen am Brustkorb. Drücke die Hände abwechselnd nach vorne, als ob Du etwas von Dir wegschieben wolltest. Die Handballen führen diese Bewegung an. Die Atmung erfolgt wie in Übung 1. **3 Minuten**. Ende: Atme ein, halte den Atem 20 Sekunden lang an und strecke dabei den einen Arm nach vorne gestreckt, aus, wieder ein, halte wieder 20 Sekunden und strecke den anderen Arm nach vorne, aus, ein, halte und strecke wieder den ersten Arm nach vorne. Spanne bei jedem Atem Halten die Muskeln an und lasse den Körper dabei zittern. *Diese Übung arbeitet an der Öffnung innerer Blockaden.*
- 
3. Sitze im Easy Pose und öffne die Arme weit mit leicht angewinkelten Ellbogen. Die Finger sind gespreizt und die Hände leicht gewölbt. Bewege die Arme aus den Schultern in rückwärts drehenden Kreisen. Die Atmung erfolgt wie in Übung 1 und 2. Die Bewegungen sind dynamisch. **3 Minuten**. Ende: Atme ein, strecke die Zunge soweit wie möglich und halte den Atem 15-20 Sekunden, spanne dabei wieder den Körper an, dass er zittert. Wiederhole dies insgesamt dreimal. *Diese Übung ist wohltuend für das Herz.*
- 