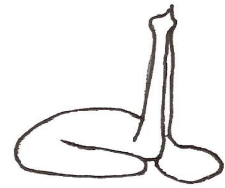


GOLDENES HERZ

- 1) Yoga Mudra: sitze auf den Fersen, verschränke die Hände im Venusschloß hinter dem Rücken, strecke die Zeigefinger und lasse die Stirn auf dem Boden ruhen. Ziehe die Schulterblätter aneinander. Atme für 3 Minuten lang und tief.



- 2) Sitze mit gekreuzten Beinen und lehne dich zu einem 60°-Winkel nach vorn. Umfasse die gegenüberliegenden Schulterblätter und ziehe. Der rechte Arm liegt dabei über dem linken. Atme für 3 Minuten lang und tief.



- 3) Strecke die Arme nach vorne aus und spreize die Finger weit. Spüre die Hitze in den Handflächen. Die Übung bringt die Energie in zwei Schüben zum Herz. Atme für 3 Minuten lang und tief, dann spanne die Hände kräftig an, entspanne.



- 4) Reibe die Hände in kleinen Kreisen aneinander, um die Mitte der Handfläche herum. 3 Minuten.

- 5) Halte die Hände mit den Handflächen zueinander, wobei die linke Hand etwas weiter vom Körper entfernt, die rechte dicht am Körper gehalten wird. Meditiere auf die Energie zwischen den Händen. 7-15 Minuten.



- 6) Ego-Vernichter: strecke die Arme in einen 60°-Winkel nach oben. Die Fingerkuppen berühren die Ballen der Finger. Die Handkante wird parallel zum Boden gehalten. Strecke die Daumen hoch. Atme erst lang und tief, dann mache Feueratem. 1-2 Minuten.



- 7) Wiederhole Übung 4.

- 8) Halte die Hände 10-15 cm vom Herzzentrum entfernt, die rechte Hand wird oben, die linke unten gehalten. Sieh einen goldenen Lichtball zwischen den Händen und lasse ihn sich mit jedem Atemzug ausdehnen und intensiver werden. 10-15 Minuten

