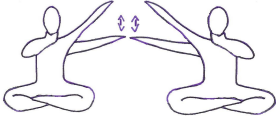
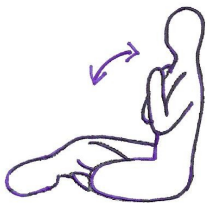




## Das Hervorbringen und Erhalten pranischer Energie

1. Sitze mit gerader Wirbelsäule in Grundhaltung. Strecke deinen Arm gerade zur Seite aus, die Handflächen zeigen nach unten. (Männer nehmen den rechten Arm, Frauen den linken.) Bewege den Arm schnell rauf und runter. Er wird bis ca. 60° gehoben und wieder in die Ausgangsstellung parallel zum Boden gesenkt. Lass den Ellebogen ausgestreckt. Lege die andere hand um den Hals und massiere deinen Hals kräftig. Atme normal. **4 Minuten.**
2. Sitze in Easy Pose oder Lotussitz, kreuze die Hände über dem Herzen. Beuge dich zum Boden und erhebe dich wieder. Halte die Wirbelsäule gerade und beuge dich aus den Hüftgelenken heraus. Spiele Ragi Sat Nam Singhs Jaap Sahib und verbeuge dich bei den Worten Namostang. Fahre in diesem Rhythmus fort. **14 Minuten.**
3. Sitze im Lotussitz, rechts und links die Hände auf dem Boden. Benutze die Hände, um das Gesäß vom Boden hochzuheben und lass das Gesäß wieder zurück auf den Boden fallen. Mit jedem Bodenkontakt chante Har, wobei du die Kraft des Nabelpunkts benutzt. Beim Chanten benutzt du nur die Spitze der Zunge. **2 Minuten**
4. Sitze im Easy Pose und bilde mit beiden Armen einen Kreis. Beide Hände sind über dem Kopf verschränkt. Konzentriere dich auf den Punkt mitten zwischen deinen Augenbrauen. Halte die Arme ruhig. **5 Minuten.** Atme ein, halte den Atem 30 Sekunden lang an und ziehe an den Händen, als ob du sie auseinander ziehen wolltest, aber bringe sie nicht auseinander. Lass die Finger ineinander verschränkt. Ausatmen.
5. Leg dich auf den Rücken. Unterstütze die Hüften mit den Händen, sodass nur der Kopf und die Fersen bzw. Füße auf dem Boden sind. Die Knie sind ganz durchgestreckt. **2 Minuten.**