

Atme ein



Atme aus

1. Einfache Haltung

Die Hände sind in Gyan Mudra auf den Knien.

Atme ein, während du dein Kinn von rechts nach links über die Brust reibst.

Atme aus und reibe von links nach rechts.

Eine Übung mit einem starken inneren Massage-Effekt auf die Schilddrüse.



Feueratem

2. Einfache Haltung

Strecke deine Arme parallel zum Boden zur Seite. Die Hände sind in Gyan Mudra, die Handflächen nach oben.

Laß den Kopf nach hinten sinken.

Feueratem.

Wirkung auf den Drüsen-Meridian über den kleinen Rundmuskel. Innere Massage für die Schilddrüse.



Langer, tiefer Atem

3. Bogenposition

Aus der Bauchlage fasse deine Fußgelenke und ziehe deine Beine hoch.

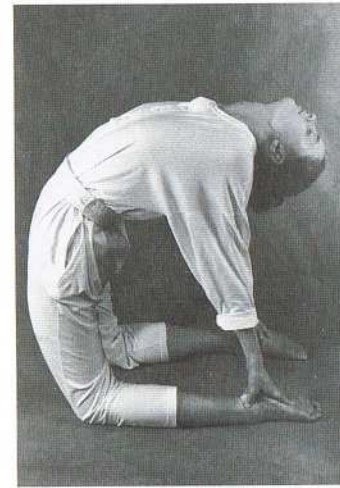
Das Kinn bleibt am Boden.

Langer tiefer Atem.

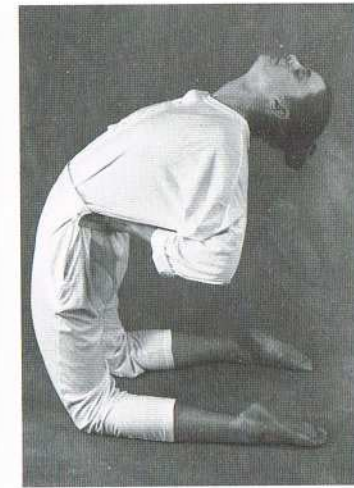
Konzentriere dich fest auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

Übung mit Durchblutungswirkung auf die Hypophyse.

Kurze Entspannung
in der Bauchlage,
1 – 3 Minuten



Kamelposition



Leichtere Variation

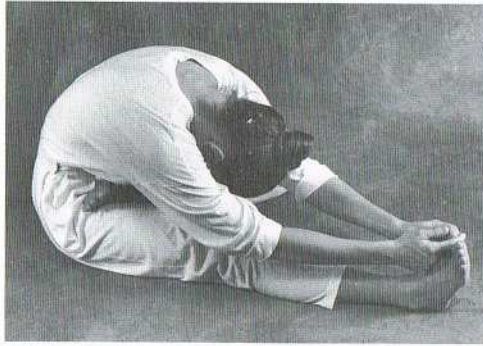
4. Kamelposition

Im Fersensitz, die Knie zwei Handbreit auseinander, fasse deine Fußgelenke und drücke deine Hüften vor und hoch. Wenn du Probleme damit hast, lege deine Hände auf die Hüften und lehne dich so weit wie möglich zurück.

Lasse deinen Kopf entspannt nach hinten hängen.

Feueratem.

Diese Übung streckt Schneider- und Schlangen Muskel (Dreifacher-Erwärmer-Meridian). Wirkt durchblutend auf die Nebennieren.



5. Sitzend

Strecke das rechte Bein aus, lege deinen linken Fuß in die Leistenbeuge oder auf den Oberschenkel des rechten Beines.

Fasse mit beiden Händen (Daumen und die ersten beiden Finger) den großen Zeh und drücke den Zehennagel.

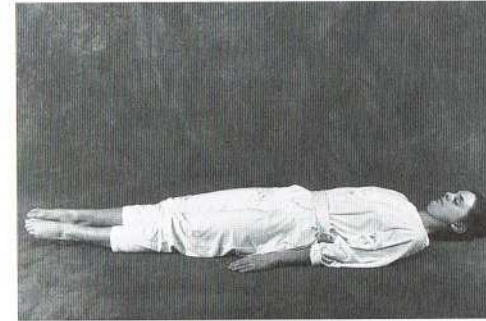
Lasse dich ganz nach unten sinken.

Langer tiefer Atem.

Nach 1 – 3 Minuten wechsele die Seite.

Streckt Schneider-, Schlangen-, Schollen- und Zwillingswadenmuskel. Stimuliert den Reflexpunkt der Epiphyse unter dem großen Zehennagel und den Punkt der Hypophyse auf der Unterseite des großen Zehs.

Atme ein



Atme aus

6. Rückenlage ✕

Strecke die Zehen.

Hebe die Hüften und den ganzen Körper von den Schultern bis zu den Fersen im Atemrhythmus.

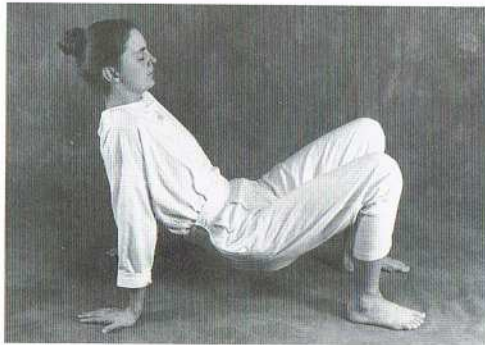
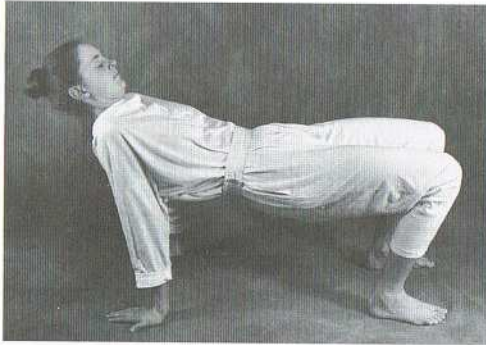
Einatmen: Hebe den Körper hoch.

Ausatmen: Lasse den Körper sinken.

Spannt den Schlangen Muskel, den Schollen- und Zwillingswadenmuskel stark an.

Kurze Entspannung in der Rückenlage, bis zu 2 Minuten

Atme ein



Atme aus

7. Brückenhaltung ✕

Sitzend, setze die Füße flach auf den Boden, lehne dich nach hinten und stütze dich auf deine Arme.

Lasse deinen Kopf oben.

Atme ein und drücke deine Hüften ganz hoch.

Atme aus und lasse die Hüften sinken (aber nicht ganz bis zum Boden).

Trainiert besonders den kleinen Rundmuskel, aber auch Schneider- und Schlangen Muskel.



Atme ein Atme aus

8. Im Stand

Atme ein und komme so hoch du kannst auf deine Zehenspitzen.

Atme aus und lasse deine Fersen auf den Boden sinken.

Starke Übung für Schollen- und Zwillingsmuskel.



9. Im Stand ✧

Komme auf die Zehenspitzen.
Atme ein und bringe ein Knie zur Brust.

Atme ein, setze den Fuß wieder auf den Boden.

Atme ein und bringe das andere Knie zur Brust.

Atme aus und setze den Fuß wieder auf den Boden. Usw.

Bleibe die ganze Zeit auf den Zehenspitzen.

Lange tiefe Entspannung
in der Rückenlage,
10 – 15 Minuten

Mache die fünf Aufwachsritte

Übung für Schollen-, Zwillingswaden-, Schneider- und Schlanken Muskel (Dreifacher-Erwärmer-Meridian).

Meditation für emotionale Ausgeglichenheit

Diese sehr schöne und entspannende Meditation wirkt auf das Drüsen Gleichgewicht.

Haltung

Einfache Haltung

Lege die Hände vor der Brust ineinander, der Handrücken der rechten Hand ist in der linken Hand. Der linke Daumen ist in der Mitte der rechten Handfläche, der rechte Daumen ist darüber gefaltet.

Die Augen sind anfangs ein Zehntel geöffnet, später geschlossen.

Atem

Atme tief ein und singe: Ssaaaaaaaaaat Nam.

Sat ist sehr lang. Nam ganz kurz. Es heißt, daß das Sat 35mal so lang sein soll wie das Nam. Sat Nam bedeutet das Wahre (*Sat*) Selbst (*Nam*), die Wahre Identität.

Zeit

Empfohlen werden 11 Minuten.