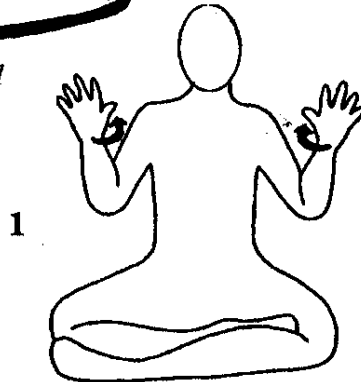


BESIEGE EINGEBILDETE UNFÄHIGKEITEN

15. April 1993

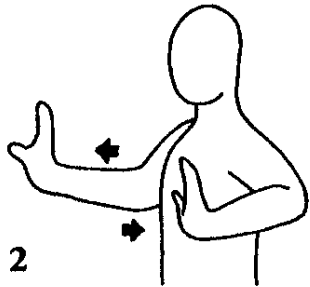


Hände für 1



1. Sitze in Grundhaltung (Easy Pose) mit gerader Wirbelsäule. Winkle die Ellbogen ab, so daß die Oberarme nahe am Brustkorb sind, während die Unterarme senkrecht nach oben zeigen. Die Hände sind anfangs mit gespreizten Fingern vor den Schultern, die Handflächen schnellen nach vorne und die Daumen zeigen zueinander. Drehe die Handgelenke nun nach innen. Die Daumen führen diese Bewegung an, bis die Handflächen zum Körper hin schauen und die Daumen zu den Seiten nach außen zeigen. Während die Handgelenke nach innen drehen, schließt du die Finger zu einer Faust. Sie öffnen sich wieder, während du die Hände zurück in die Ausgangsposition drehst. Forme die Lippen zu einem "O" und atme mit einem Hundehecheln durch den offenen Mund. Die Handgelenke drehen sich gleichzeitig mit der Atmung. Bewege sie schnell. Schau auf die Nasenspitze. 3 Minuten. Diese Übung kann große Heilkräfte des Körpers freisetzen.

Zum Abschluß: Atme ein, halte den Atem 15-20 Sekunden an, mach Fäuste mit den Fingern (Daumen außen) und spanne alle Muskeln des Körpers an. Atme aus. Wiederhole diesen Vorgang zweimal und entspann dich.



2. Beginne die Arme und Hände abwechselnd nach vorne zu drücken, so als ob du etwas von dir wegschieben würdest. Drücke die eine Hand nach vorn, während die andere nach hinten an die Seite des Körpers gezogen wird. Halte die Hände und Finger offen, laß die Handballen diese Bewegung anführen. Forme ein "O" mit den Lippen und mache hechelnde Hunde-Atmung durch den Mund. Diese Übung arbeitet an der Öffnung innerer Blockaden. 3 Minuten.

Zum Abschluß: Atme ein, laß den einen Arm ausgestreckt, während du den Atem 15-20 Sekunden anhältst und alle Muskeln zusammendrückst. Atme aus. Atme ein, strecke den anderen Arm aus, während du den Atem 15-20 Sekunden anhältst und alle Muskeln fest machst, so daß dein ganzer Körper vor Anspannung vibriert. Atme ein, wechsele die Arme wieder, und während du den Atem 15-20 Sekunden anhältst, spanne alle Muskeln an. Atme aus und entspanne.



3. Öffne deine Arme weit mit leicht angewinkelten Ellbogen, wobei die Finger gespreizt und die Hände leicht gewölbt sind. Bewege deine Arme in Kreisen rückwärts, während du einen hechelnden Hundeatem durch den "O"-förmigen Mund machst. Die Bewegung ist energisch und sehr wohltuend für das Herz. 3 Minuten.

Zum Abschluß: Atme ein, streck die Zunge vollständig heraus, halte den Atem 15-20 Sekunden und spanne den ganzen Körper so sehr an, daß er vor Spannung vibriert. Atme aus. Wiederhole diesen Vorgang noch zweimal.

Jede Unfähigkeit ist eine Einbildung. Jede Errungenschaft ist eine Erfahrung. Diese Kriya entwickelt unseren inneren menschlichen Mut, all unsere eingebildeten Unfähigkeiten zu überwinden. YB