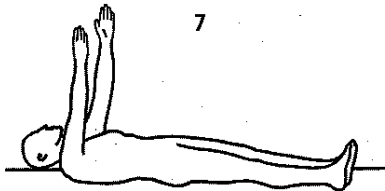
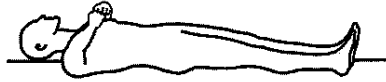


GLEICHGEWICHT ZWISCHEN PRANA UND APANA 2 VON 2



7) **Spannung am Herzzentrum.** Lege dich auf den Rücken und strecke die Arme im Winkel von 90° senkrecht nach oben, die Handflächen einander zugewandt. Beginne mit Feueratem. **1 Minute.** Atme ein, balle die Hände zu Fäusten und ziehe mit starker Spannung und Kraft in Händen, Armen, Brust und Zähnen die Hände und die Energie langsam an die Brust. Atme aus. Atme ein und strecke die Arme wieder. Wiederhole die beschriebene Bewegung noch **1-mal.**

8) Entspanne dich. Schicke dein Bewusstsein zum Nabelpunkt und höre dem Herzschlag dort zu.

Kommentar:

„Die Übungen 1, 2 und 3 regen die sexuelle Energie, Ausscheidungs- und Nabelenergien an, so dass sich Prana und Apana im Nabelpunkt richtig mischen können und die Kraft der Kundalini befreit werden kann. Die Übungen 4, 5 und 6 arbeiten an den oberen Chakren und der Energie des Pranas in Augen und Herz. Wenn du in Übung 6 beim Aufrichten die Augen offen hältst, kann das ein vorübergehendes Schwindelgefühl verursachen. Übung 7 wird dein Herz befähigen, einen Großteil der angestauten Wut loszuwerden, die sich in Form von tiefer Muskelspannung im Körper verbirgt. Während du in der Übung 8 dem Herzschlag zuhörst, wirst du dich wie zu Hause fühlen und dich im Zentrum deines Selbst erholen. Der Herzrhythmus erhält seine Kraft aus dem kosmischen Schöpfungsklang **ONG.** Das wird dich erheben und dir geistige Entspannung und Einfühlungsvermögen bringen.“ **YOGI BHAJAN**

Dieses Set wurde von Yogi Bhanan im Frühling 1970 gelehrt.