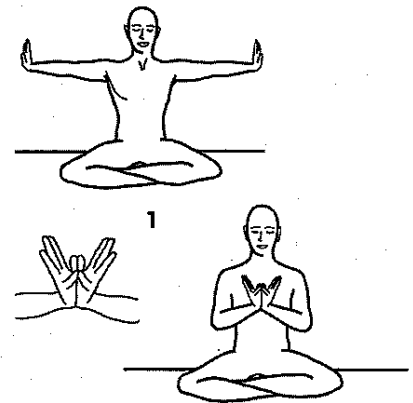


## SET FÜR NEBENNIEREN UND NIEREN, UM STRESS BEGEGNEN ZU KÖNNEN I VON 2

STRESS SET FOR ADRENALS & KIDNEYS

1) **Lotus-Mudra.** Setze dich in einfache Haltung und reibe die Handflächen einander. Atme ein und strecke die Arme seitlich und parallel zum Boden aus, die Handflächen weisen nach außen. Atme aus und bringe die Hände vor der Brust zusammen. Die Handwurzeln stoßen aneinander, die Finger sind im Lotus-Mudra gestreckt. Abschluss: Atme mit aneinanderliegenden Handflächen ein. **1-3 Minuten.**



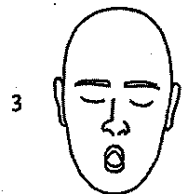
2) Verhake die kleinen Finger vor dem Herzzentrum und rolle die übrigen Finger bis zu den Ballen an den Fingerwurzeln ein, strecke die Daumen nach oben, die Handflächen zeigen zum Körper. Senke die Hände vor den Solarplexus. Ziehe an den kleinen Fingern und mache Feueratem von unterhalb des Nabels. Achte auf den Zug quer über dem Rücken. **1-3 Minuten.**

*Diese Übung erzeugt Hitze und arbeitet an der einen Seite der Nebennieren.*



3) **Kanonenschussatmung.** Bleibe weiterhin mit geradem Rücken in einfacher Haltung sitzen. Beginne mit Kanonenschussatmung: Das ist Feueratem durch einen fest gespitzten Mund. **1-3 Minuten.** Abschluss: Atme ein und konzentriere dich auf die Wirbelsäule. Entspanne.

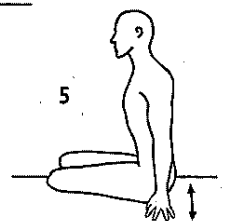
*Diese Übung wirkt auf die andere Seite der Nebennieren.*



4) Einfache Haltung. Lege die linke Hand in Höhe der unteren Rippen auf den Rücken, die Handfläche weist von dir weg. Strecke den rechten Arm geradeaus, halte die Handfläche nach vorn und hebe nur die Hand vom Handgelenk aus zum 60°-Winkel hoch (der Winkel gilt in Bezug zum Handgelenk). Halte die Wirbelsäule gerade und strecke dich aus den Schultern heraus. Singe mit weit geöffneten Augen kraftvoll vom Nabel **HAR, HAR, HAR. 1-3 Minuten.**



5) **Body Drops.** Vollständiger Lotussitz. Setze die Hände seitlich vom Körper auf den Boden. Hebe den Körper mit den Händen an und lasse dann ihn fallen. Einatmen hoch, ausatmen nach unten. **1-3 Minuten.**



6) Einfache Haltung. Halte die Hände vor den Solarplexus. Die linke Hand ist vor dem Körper, die rechte Hand drückt mit der Innenseite der Handwurzel gegen das linke Handgelenk. Blicke nach unten und atme kraftvoll lang und tief. **1-3 Minuten.** *Die Kraft deiner Atmung entscheidet, bis in welche Tiefen du dich reinigst.*



7) **Vorwärtsdehnen mit geradem Rücken.** Sitze mit nach vorn gestreckten Beinen, strecke auch die Arme nach vorn, parallel zum Boden. Balle die Hände zu Fäusten, die Daumen zeigen nach oben. Atme ein und lehne dich nach vorn, atme aus und lehne dich nach hinten. Atme kraftvoll und halte die Arme immer parallel zum Boden.

**1-3 Minuten.**

