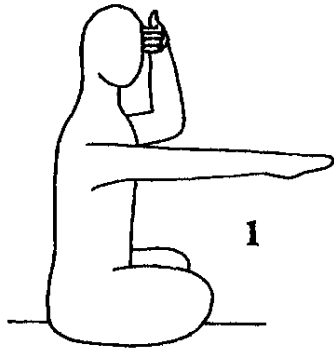


STEUERUNG DER STEUERZENTRALE DES DRÜSENSYSTEMS

19. Mai 1993

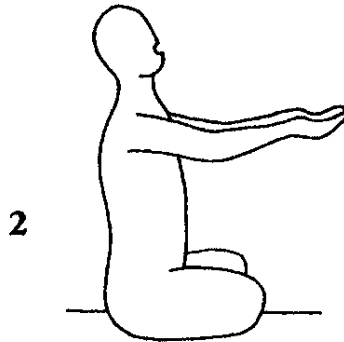
39



1. Sitze in Grundhaltung (Easy Pose) mit aufrechter Wirbelsäule. Der rechte Arm wird auf Schulterhöhe gerade nach vorne ausgestreckt, mit den Handflächen nach unten. Der linke Ellbogen ist angewinkelt und die Fingerspitzen der linken Hand ruhen auf der Mitte der Stirn in der vertikalen Linie zwischen Haaransatz und Nasenwurzel. Der Daumen zeigt senkrecht nach oben. Schließe die Augen und pumpe den Nabel, so schnell es geht. Dein ganzer Körper soll durch die Kraft der Nabelbewegung vibrieren. Du kannst es mit oder ohne Feueratem machen.

Diese Übung reinigt sehr kraftvoll das Unterbewußtsein. 3 Minuten

Zum Abschluß: Mache drei lange tiefe Atemzüge. Atme tief ein, atme aus, halte den Atem 10 Sekunden außen und spanne alle Muskeln des Körpers an, dann atme ein. Wiederhole diese Sequenz noch zweimal und entspanne dich.



2. Strecke beide Arme gerade nach vorne aus. Die Ellbogen sind leicht gebeugt, wobei die Handflächen nach oben zeigen und eine Schale formen. Finde deine eigene Balance. (Diese Haltung übt Druck auf den dritten und vierten Wirbel aus. Die Hände werden nach wenigen Sekunden schwerer und schwerer). Öffne den Mund und lege den Kopf ein wenig zurück, entspanne Zähne, Lippen und Zunge. Pumpe den Nabel energisch. 3 Minuten.

Bei täglicher Praxis dieser Kriya kann dein Geist den Tod besiegen.

Zum Abschluß: Atme ein und, während du den Atem 20 Sekunden anhältst, bring deine Backenzähne aufeinander und spanne deinen Kiefer an. Atme aus und wiederhole die Sequenz noch zweimal. Entspanne.



3. Öffne die Arme weit, wie um jemand willkommen zu umarmen. Atme ein und, während du den Atem so lang als möglich anhältst, überkreuze die Hände sehr schnell vor der Brust. Abwechselnd kommt eine Hand über und unter die andere Hand, so daß es eine Oben-unten-überkreuz-Bewegung ist. Atme aus, atme ein, halte den Atem an und beginn wieder mit dem Überkreuzen. 3 Minuten

Entspanne dich. Lege dich nieder und schlaf. Entspanne jede Zelle des Körpers und laß sie sich erholen. Stelle fest, wie schnell du Neurosen los werden kannst. Diese Meditation reinigt das Unterbewußtsein durch die Stimulation der Hypophyse. Die Hypophyse, das Sechste Chakra, ist verantwortlich für Intuition und Projektion. Sie steht in Verbindung mit der siebenten Schicht der Neuronen im Gehirn.

Im Wassermannzeitalter werden diejenigen von den Depressionen und dem Streß der Menschheit ausgelugt, die nicht das technische Wissen vom Selbst haben. YB

Wir befinden uns im großen Wandel der Zeit. Die Turbulenzen werden althergebrachte Strategien ineffektiv machen. Mit dieser Übungsreihe finden wir im Zentrum des Wirbelsturmes eine Ruhe, die Klarheit und Sicherheit inmitten des Chaos bringt. Praktiziere dieses Set, um freudvoll auf den Wellen der Zeit zu reiten und herauszuspüren, wann zu handeln und wann zu ruhen ist. GSK

