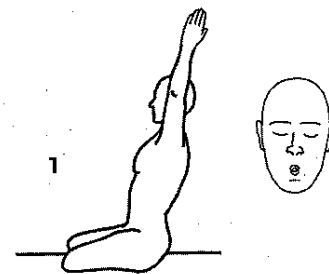


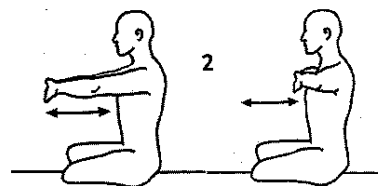
VORBEREITENDE ÜBUNGEN FÜR DIE LUNGEN, ZUR KRÄFTIGUNG DES MAGNETFELDES UND FÜR TIEFE MEDITATION 1 VON 2

PREPARATORY EXERCISES FOR LUNGS, MAGNETIC FIELD & DEEP MEDITATION

1) **Atem mit Pfeifton.** Einfache Haltung. Strecke die Arme gerade über den Kopf, lege die Handflächen flach aneinander. Richte den Rücken auf und lehne dich so weit nach hinten, dass du noch bequem das Gleichgewicht halten kannst. Atme bewusst durch den gespitzten Mund und mache beim Ein- und Ausatmen einen langen Pfeifton. Setze die Übung **5 Minuten** fort. Danach entspanne **30 Sekunden**.

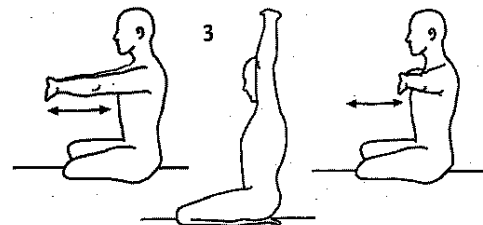


2) Bleibe in einfacher Haltung. Atme ein und strecke die Arme nebeneinander parallel zum Boden nach vorn. Verschränke die Finger und drehe die Handflächen nach vorn, die Daumenspitzen berühren einander. Atme aus, winkle die Arme an und ziehe die Handrücken auf Höhe des Herzzentrums an den Brustkorb. Wechsle schnell zwischen den beiden Haltungen hin und her, atme kräftig. **2-3 Minuten**.

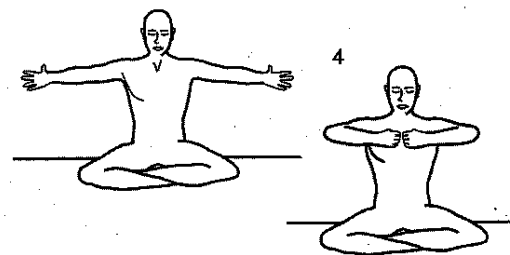


Atme ein, halte den Atem kurz an, die Arme gestreckt. Dann entspanne den Atem. Bleib in dieser Position, um mit der nächsten Übung zu beginnen.

3) **Auf und ab der Arme.** Die Arme sind von der letzten Übung nach vorn gestreckt. Atme ein und halte den Atem an. Hebe die Arme über den Kopf und senke sie wieder parallel zum Boden zurück. Dann atme aus und ziehe die Handrücken dicht vor die Brust. Atme schnell ein und strecke die Arme in die Ausgangsposition zurück. Setze diesen Ablauf in gleichmäßigem Rhythmus **2-3 Minuten** fort. Dann atme mit gestreckten Armen ein und bleibe in dieser Haltung **10-15 Sekunden** lang.



4) Sofort danach breite die geraden Arme parallel zum Boden aus, so dass sie sich in einem 60° -Winkel zueinander befinden, als wolltest du jemanden umarmen. Es ist kein totales Ausbreiten. Die Handflächen zeigen zueinander, die Ellbogen sind gerade. Nimm jetzt einen tiefen, vollständigen yogischen Atemzug; während du das tust, balle die Hände langsam zu Fäusten. Dann halte den Atem ein, winkle die Arme langsam an und ziehe die Fäuste zur Brust: Erzeuge in allen Muskeln von Händen und Armen eine starke Spannung; ziehe, als müsstest du ein Gewicht von 500 Kilo bewegen. Wenn du schließlich die Brust berührst, atme explosionsartig aus. Wiederhole diesen Zyklus **3 Minuten** lang. Während der ganzen Übung soll dein Gesicht Wut und Entschlossenheit ausdrücken.



5) Setze dich in einfache Haltung, richte den Rücken auf. Verschränke die Finger mit nach oben gewandten Handflächen etwa 2 cm hinter dem Nacken. Strecke die Arme mit der Einatmung hoch über den Kopf, halte die Finger ineinander verschränkt, die Daumenspitzen berühren sich dabei. Atme aus und senke die Hände in die Anfangsposition zurück. Schneller Wechsel zwischen gestreckt und gebeugt. Atme kräftig und regelmäßig. **2-3 Minuten**.

