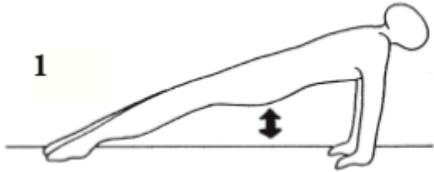


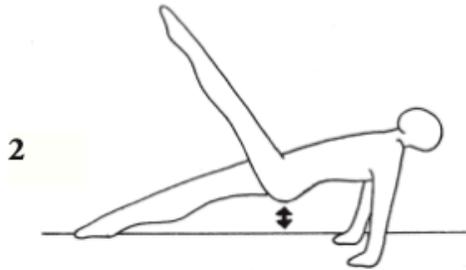
Beseitigung von Verspannungen und Schmerzen

1. Mai 1985

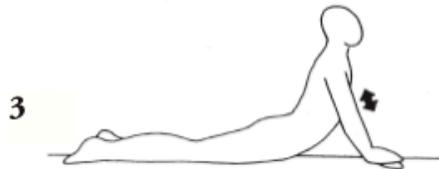


1. Richte dich in der Rückenlage auf, wobei Wirbelsäule, Becken und Beine eine gerade Linie bilden. Beginne mit dem Feueratem, während du deine Hüften hebst und senkst. Bewege dich schnell und stimme deine Bewegungen mit dem Atem ab. Kehre jedes Mal, wenn du deine Hüften anhebst, in die geradlinige Ausgangsposition der Rückenlage zurück. 4,5 Minuten.

Mit dieser Übung löst du alle Verspannungen für diese Woche.

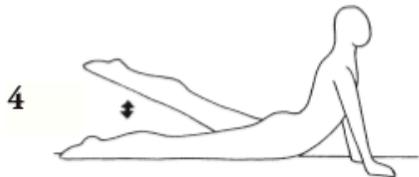


2. Aus der Rückenlage hebst du das linke Bein bis zu einem Winkel von sechzig Grad an. Halte das Bein in der Luft, während du die Hüfte hebst und senkst. Setze diese Bewegung mit dem Feueratem 1 Minute lang fort. Wechsle die Beine und hebe und senke deine Hüfte. 30 Sekunden.



3. Lege dich flach auf den Bauch und lege die Handflächen unter deiner Brust auf den Boden. Die rechte Hand liegt auf der linken Hand. Atme ein und richte dich in die Kobra-Pose auf bis deine Ellbogen gestreckt sind. Dehne deine Achselhöhlen. Atme aus und senke dich wieder auf den Boden. Hebe und senke den Körper weiter mit dem Feueratem. 4 Minuten.

Diese Übung ist gut für den Brustkorb und die untere Wirbelsäule. Sie stärkt das Herz und beugt Problemen vor, solange sie mit den Händen in der oben genannten Position ausgeführt wird.



4. Hebe und senke in der Kobra-Pose dein linkes Bein so gut du kannst aus der Hüfte. Halte das Bein gerade und beuge das Knie nicht. 1 Minute. Hebe und senke dein rechtes Bein. 30 Sekunden.

5a

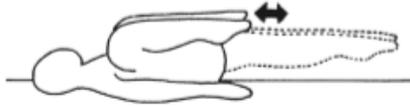


5b



5. Lege dich auf den Rücken. Hebe deine Fersen zehn Zentimeter an und beuge und entspanne deine Füße. Bewege dich von den Knöcheln aus. Bewege beide Füße gleichzeitig. 1,5 Minuten.

6



6. Bringe deine Knie zur Brust. Dann strecke die Beine gerade aus und halte sie zehn Zentimeter vom Boden entfernt. Dann bring sie zurück zur Brust. Setze diese Bewegung fort. 2,5 Minuten.

7. Bringe deine Knie zur Brust und verschränke sie mit deinen Armen. Singe das *Chattr Chakkr Vartee* von Pritpal Singh mit. Singe laut und deutlich. 15 Minuten.

7



8. Atme ein und halte den Atem 1 Minute lang an. Atme aus. Mach das insgesamt 3 Mal.

9. Kehre in eine sitzende Position zurück, hebe deine Arme über den Kopf und schüttele sie mit solcher Energie, dass dein ganzer Körper zittert. 1 Minute.

*„Die Füße repräsentieren den Himmel und die Hände die Erde. Wenn du den psychischen den psychischen Körper regulieren willst, massiere die Füße.
Wenn du den physischen Körper ausgleichen willst, massiere die Hände.“*

- Yogi Bhajan