

Übungsreihe für das Nervensystem und ein ausgeglichenes Drüsensystem

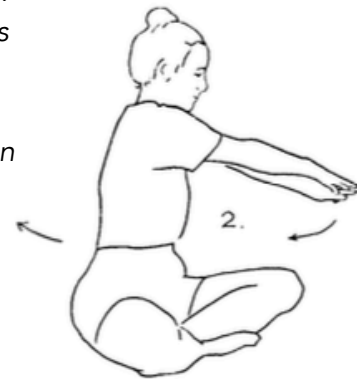
1) Setze dich in den Schneidersitz und strecke die Arme parallel zum Boden gerade zur Seite aus. Die Handflächen zeigen nach oben. Beginne damit, nur deinen Saturn-Finger (Mittelfinger) schnell auf und ab zu bewegen. Atme mit einem kräftigen Atemzug ein, wenn du den Finger hebst, und aus, wenn du ihn senkst. Fahre rhythmisch fort und koordiniere diese Bewegung mit dem Atem. 7 Minuten

Diese Übung stimuliert die Hypophyse, um ein Gleichgewicht zwischen dem parasympathischen und dem sympathischen Nervensystem herzustellen.



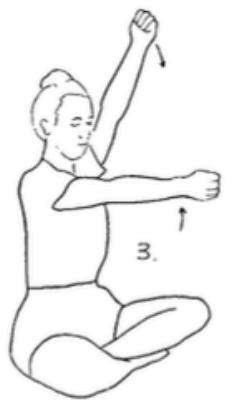
2) Bleibe im Schneidersitz. Strecke die Arme nach vorne parallel zum Boden aus. Lege die linke Hand über die rechte und verschränke die Finger, sodass die Handflächen nach unten zeigen. Beginne, die Arme schnell von einer Seite zur anderen zu schwingen und bewege dabei Kopf und Hals in die gleiche Richtung wie die Arme. Halte die Ellbogen gerade. Koordiniere die Bewegung weiterhin mit einem kräftigen Atem. 5 Minuten.

Diese Übung bereitet den Körper auf den Schock eines Unfalls vor, indem sie ihn sehr beweglich macht. Außerdem stärkt sie den Brustmuskel und stimuliert die Lymphknoten in diesem Bereich. Berichten zufolge hilft diese Übung bei der Prävention von Brustkrebs.



3) Strecke die Arme gerade nach vorne aus, parallel zum Boden. Balle die Hände zu Fäusten, wobei die Daumen nach innen gelegt werden und auf den weichen Teil unter dem kleinen Finger gelegt werden. Halte die Arme und Hände gerade und bringe den linken Arm nach oben, während der rechte Arm nach unten geht. Bewege die Arme abwechselnd kräftig nach oben und unten und koordiniere die Bewegung mit einer kräftigen Atmung. 8 Minuten.

Diese Übung wirkt ausgleichend auf die Nebenschilddrüse und regt die Gewichtsabnahme an.



4) Schmetterlingsstellung. Setze dich mit den Fußsohlen aneinander gepresst hin. Ziehe die Füße in die Leistenregion und halte die Knie so nah wie möglich am Boden. Verschränke die Finger zum Venusschloss und lege die Hände in den Schoß. Atme ein und hebe die Arme über den Kopf, während du gleichzeitig die Knie nach oben zur Körpermitte ziehst. Atme aus und senke die Knie und Arme wieder in die Ausgangsposition. Fahre rhythmisch fort und koordiniere die Bewegung mit einer kräftigen Atmung. 8 Minuten.

Diese Übung bringt Prana und Apana ins Gleichgewicht, richtet den Nabelpunkt aus und bringt die Brustlinie in völlige Balance. Diese Übung bereitet auch den Beckenbereich der Frau auf die Zeit des Gebärens vor und pflegt ihn.

