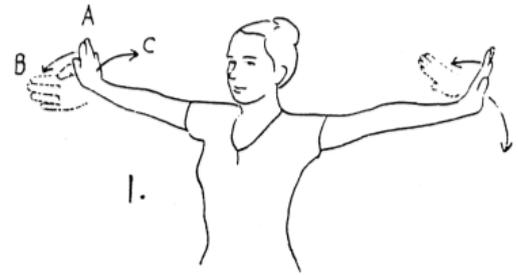
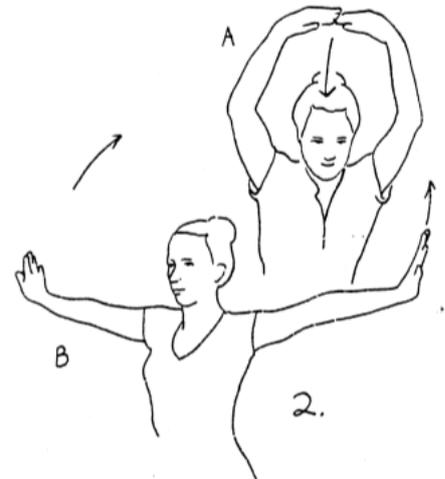


Kriya um Kopf und Herz auszugleichen

1) Setze dich mit gekreuzten Beinen hin. Deine Arme sind seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt. Die Hände sind an den Handgelenken in einem 90-Grad-Winkel angewinkelt, die Handflächen zeigen nach außen und die Finger liegen aneinander. Die Bewegung besteht aus 4 Teilen, beginnend mit der Ausgangsposition (A). Für den zweiten Teil werden die Hände an den Handgelenken gedreht, so dass die Finger gerade nach vorne zeigen (B). Für den dritten Teil kehrst du in die Ausgangsposition zurück (A), und für den vierten Teil drehst du die Handgelenke so, dass die Finger gerade nach hinten zeigen (C). Die Ellbogen werden gedreht. Bewege dich in einem Rhythmus von einem vollen Zyklus pro 4 Sekunden. Halte die Arme gerade und mache **6-7 Minuten** lang weiter, wobei du in Position A einatmest und in den Positionen B und C ausatmest. Diese Übung verändert die Chemie der Gehirnflüssigkeit.



2) Während du im Schneidersitz sitzt, streckst du die Arme seitlich aus, die Handflächen zeigen nach unten (A). Im ersten Teil der Übung atmest du ein, während die Arme nach oben gehoben werden und einen Bogen bilden, wobei sich die Handflächen vor dem Kopf kreuzen, ohne sich zu berühren (B). Mit der Ausatmung senkst du die Arme in die Ausgangsposition und hebst sie mit der Einatmung wieder an, wobei du die Handflächen über und leicht hinter dem Kopf verschränkst (C). Setze die Bewegung kraftvoll fort und halte die Arme immer parallel zum Boden, wenn du in Position A bist. **1-2 Minuten**.



3) Stehe auf und ergänze die Armbewegungen aus Übung 2 mit Kniebeugen. Wenn du ausatmest, kommst du in die Crow Pose, eine hockende Position, bei der die Knie zur Brust gezogen sind und die Fußsohlen flach auf dem Boden liegen (A). Wenn du einatmest, hebst du die Arme über den Kopf und stellst dich auf. Fahre abwechselnd mit der Hocke in der Krähenstellung und dem Aufstehen mit der Armbewegung **3-4 Minuten** lang in einem Tempo von 1 Sekunde pro Bewegung fort.

