

## KRIYA ZUR STÄRKUNG DEINES NERVENSYSTEMS DURCH STIMULIERUNG DER ENERGIE DES PLANETEN MERKUR

<https://www.libraryofteachings.com/lecture.xgy?q=%22first%20breath%22%20sort:relevance&id=6294c1ac-ad72-c863-0385-702d7efa4819&title=Los-Angeles-Lecture>

**1)** Öffnen Sie die Arme 60 Grad nach vorne und den kleinen Finger nach oben, die Ellbogen sind gedreht.

Erzeuge einen Schmerz, indem du den kleinen Finger nach oben drehst (zentrales Nervensystem), sehr stark durch den Mund einatmest, als würdest du die Luft küssen, und durch die Nase ausatmest. Lassen Sie es schmerzen. Zeit: 12 min



**2)** Bringen Sie die Hände ohne Pause ganz langsam über den Kopf nach oben. Strecken Sie die Arme. Gleicher Atem. Behalte die Drehung bei. Verstärken Sie die Quecksilber-Energie. Zeit: 1min30



**3) Bewege deine Arme wie ein Huhn. Schnell bewegen. Zeit: 1m30**



ENDE: Tief einatmen, halten, die Muskeln anspannen, die Arme entlang der Rippen zusammenpressen. Alle Kraft in den Brustkorb.

Kanonenfeuer

aus.

Wiederholen

Sie dies 3 Mal.