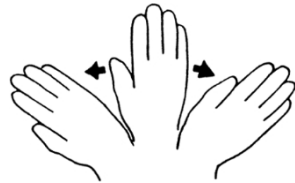
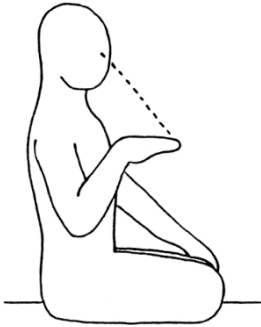


# Die Beziehung zwischen dem Prana- Körper und dem physischen Körper erfahren

7. März 1984

1



*Halten Sie die Hand parallel zum Boden.*

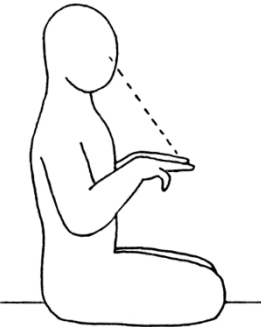
*Bewegen Sie ihn nach rechts. Dann zurück zur Mitte.*

*Bewegen Sie ihn nach links und dann zurück in die Mitte.*

1. Setzen Sie sich in die entspannte Haltung, wobei der rechte Ellbogen gebeugt, der Unterarm angewinkelt und die rechte Handfläche nach unten gerichtet ist. Konzentrieren Sie sich auf Ihre rechte Hand. Bewegen Sie sie nach rechts bis zum Maximum und dann zurück in die Mitte. Bewegen Sie sie dann nach links bis zum Maximum und dann zurück zur Mitte. Halten Sie die Handfläche nach unten gerichtet. 1 Minute.

*Manchmal bewegt sich Ihre Hand in eine Richtung ein bisschen mehr oder weniger. Die Richtung oder der Winkel kann falsch sein. Sie werden feststellen, dass das, was Sie tun wollen, nicht geschieht. Sie werden sehen, dass es einen Unterschied gibt zwischen dem Befehl, den Sie Ihrer Hand geben, und ihrer Befolgung. Beobachten Sie diese Situation in dieser Übung.*

2



*Bewegen Sie beide Merkur-Finger. Bewege beide Sonnen-Finger.*



*Bewege beide Saturn-Finger.*



*Bewege beide Jupiter-Finger.*

2. Beugen Sie beide Ellbogen, wobei die Unterarme angewinkelt sind und beide Handflächen nach unten zeigen. Die Oberarme liegen entspannt an den Seiten des Körpers. Die Hände liegen vor der Brust zusammen, die Daumen sind nahe beieinander, berühren sich aber nicht. Bewegen Sie beide Merkurfinger (kleiner Finger) gleichzeitig nach unten und oben. Bewegen Sie dann beide Sonnenfinger (Ringfinger) gleichzeitig nach unten und nach oben. Bewegen Sie dann beide Saturnfinger (Mittelfinger) gleichzeitig nach unten und nach oben. Bewegen Sie dann beide Jupiterfinger (Zeigerfinger) gleichzeitig nach unten und nach oben. Bewegen Sie weiterhin die gleichen Finger jeder Hand gleichzeitig. Bewegen Sie nur die Finger, die Sie zu bewegen versuchen. Bewegen Sie keine der anderen. 2 1/2 Minuten.

*Schauen Sie auf Ihre Hände, konzentrieren Sie sich ernsthaft und koordinieren Sie die Bewegung. Ihre Bemühungen werden Ihnen zeigen, dass Sie nicht nur ein, sondern zwei Gehirne haben. Die beiden Bewegungen werden nicht genau gleich sein, egal was Sie tun. Dies ist eine einfache physikalische Tatsache, die sehr schwer zu akzeptieren ist. Wir denken, dass unsere Hände völlig unter unserer Kontrolle stehen und dass sie tun, was wir ihnen sagen. Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass Sie nicht alles unter Kontrolle haben. Es ist nicht eine Handicap. Es ist eine Realität.*

3



3. Stehen Sie auf, beugen Sie die Knie und senken Sie sich ab, als ob Sie auf einem Stuhl sitzen würden. Stellen Sie sich vor, Sie säßen bequem auf einem Stuhl. Bleiben Sie in dieser Position. Halten Sie den Rücken gerade und die Wirbelsäule entspannt. 3 Minuten.

*Ich arbeite mit den Organen deines Körpers, um dich wissen zu lassen, dass dein Funktionskörper und dein Befehlskörper aufgrund der von dir geschaffenen Unflexibilität und Starrheit nicht in der gleichen Position sind.*

*Ich möchte, dass Sie das wissen, weil diese Situation ein Handicap darstellt.*

4. Setzen Sie sich auf die rechte Ferse und strecken Sie das linke Bein gerade aus.

Greifen Sie mit beiden Händen die Ferse des linken Fußes und heben Sie das Bein fünf Zentimeter hoch. Heben Sie es nur fünf Zentimeter hoch, nicht höher. Halten Sie das linke Bein gerade. Halten Sie diese Position für 1 1/2 Minuten.

Bleibe in der Haltung, schließe die Augen und mache den Sitali-Atem: atme durch die gerollte Zunge ein und durch die Nase aus. Atme schwer. 1 1/2 Minuten.

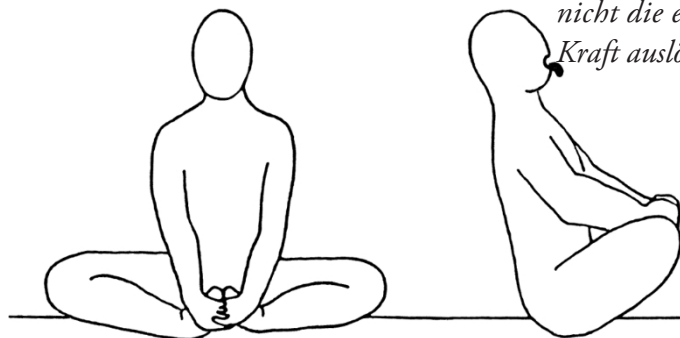
Wechseln Sie die Beine und setzen Sie die Übung auf der linken Ferse sitzend fort, wobei das rechte Bein nach vorne gestreckt ist. Greifen Sie die rechte Ferse mit beiden Händen und heben Sie das Bein fünf Zentimeter hoch. Beginnen Sie einen kraftvollen Feueratem. 2 Minuten.

4



*In deinem Körper gibt es ein Organ, das du Dickdarm nennst. Er gibt dir Leben. Er versorgt dich mit allem, was dein Körper braucht. Wenn du dein Bein gerade halten kannst und es für diese Übung in Position hältst, kannst du helfen, deinen Dickdarm zu stärken. Dies ist eine von vielen kleinen Reinigungs-Kriyas, die wir machen, um bestimmte wichtige Organe in unserem Körper zu beeinflussen.*

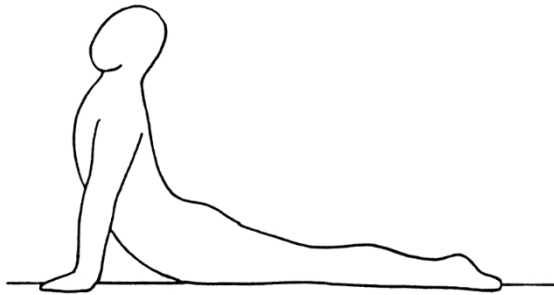
*Auf der linken Seite haben wir einen kühlenden Sitali-Atem gemacht und auf der rechten Seite haben wir einen schweren und heißen Breath of Fire gemacht. Beides muss gemacht werden. Machen Sie nicht die eine Seite machen und die andere nicht. Ein paar Minuten dieser Atmung werden in Ihnen die Kraft auslösen, die Sie nicht kaufen oder einfangen können.*



5. Setze dich in Easy Pose und bringe die Fußsohlen zusammen. Schließe deine Hände um deine Füße, hebe deine Füße vom Boden ab und balanciere dich aus. Es wird eine Winkelbalance sein. Lass deine Füße nicht den Boden berühren. Streck deine Zunge so weit wie möglich heraus und beginne mit dem hechelnden Hundeatem. Achte darauf, dass dein Atem tief und rhythmisch ist. 1 1/2 Minuten.

Dieser Übung wird nachgesagt, dass sie den Schleim beseitigt und die sexuelle Schwäche beseitigt.

6



6. Nehmen Sie die Kobra-Pose ein.

A. Beginnen Sie, Ihre Lippen schnell zu öffnen und zu schließen. 1 1/2 Minuten. Sie werden ein sehr komisches Gefühl bekommen, aber das ist in Ordnung.

B. Bleiben Sie in der Kobra-Position und beginnen Sie, die Nase zu rümpfen. Ziehen Sie die Nase nach oben. 1 Minute. Das ist sehr entspannend. Diese Übung kann eine enorme Menge an Hass aus Ihnen herausholen. Werden Sie ihn los.

C. Bleiben Sie in der Kobra-Pose und beginnen Sie, Ihren Unterkiefer zu rollen, wie eine Kuh, die wiederkäut. Der Unterkiefer bewegt sich in einem Kreis. Dies ist eine sehr entspannende Bewegung. 1 Minute.

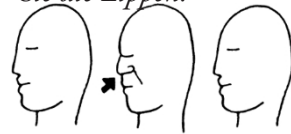
6A



Öffnen und schließen  
Sie die Lippen.

7. Setzen Sie sich in die "Easy Pose" und strecken Sie die Arme zur Seite aus. Bewegen Sie Ihre Arme auf und ab, als ob Sie fliegen würden. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine weite Strecke fliegen. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf das Fliegen. 11 1/2 Minuten.

6B

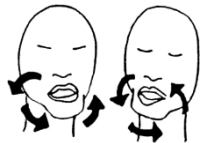


Rümpfe deine Nase auf und ab.

*Schnell oder langsam, bestimmen Sie Ihren eigenen Rhythmus. Bewegen Sie sich in jedem beliebigen Muster, aber egal, mit welchem Rhythmus Sie beginnen, Sie müssen in diesem Rhythmus weitermachen.*

*Wir geben eine Bewegung vor und bitten unser Neuro-Botschaftssystem, sie zu kopieren. Das ist sehr wichtig. Sie müssen Ihr ursprüngliches Muster wieder aufnehmen und es wiederholen. Das alles geschieht im Gehirn und im Bewegungsapparat.*

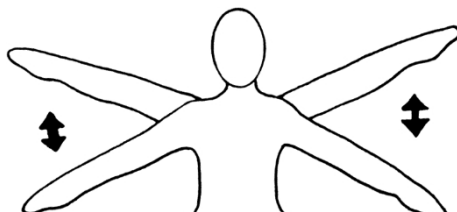
6C



Den Kiefer rollen.

*der Hände ist nur ein Weg, um es zu schaffen. Es sollte nicht weh tun.*

7



Zum Abschluss: Strecken Sie die Arme gerade zur Seite wie ein Adler im Gleitflug. Machen Sie Ihre Arme und Hände wie Stahl. Spannen Sie jeden Muskel in Ihren Armen, Schultern und im Nacken an. Dehnen und kräftigen Sie sich. 1 Minute.

8. Entspannen Sie sich.