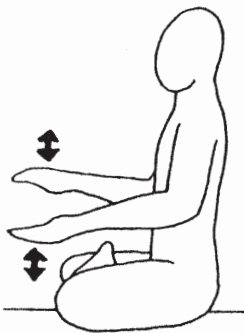


Bekämpfe die Ermüdung des Gehirns

27. März 1995

35



1. Setze dich mit angewinkelten Armen in die einfache Haltung und halte die Oberarme am Brustkorb. Die Unterarme werden vor dem Körper und parallel zum Boden ausgestreckt. Die rechte Handfläche zeigt nach unten, die linke nach oben. Atme durch die Nase in 8 Atemzügen ein und in 8 Atemzügen aus. Bei jedem Atemzug bewege die Hände abwechselnd auf und ab. Bewege die eine Hand 15–20 cm nach oben, während du die andere 15–20 cm nach unten bewegst. Es ist so, als ob du einen Ball prellst. Atme kraftvoll. 3 Minuten.

Tausche dann die Position der Hände, so dass die linke Handfläche nach unten zeigt und die rechte Handfläche nach oben. Weitere 3 Minuten.

Tausche danach erneut die Handposition, so dass die rechte Handfläche nach unten zeigt und die linke nach oben, 3 Minuten.

Die Gesamtzeit für diesen ersten Teil der Meditation beträgt 9 Minuten.

2. Beginne mit langem, langsamen, tiefem Atem, beende die Bewegung und halte die Position. Schließe die Augen und konzentriere dich auf das Kinn. Halte den Körper völlig ruhig, so dass er sich selbst heilen kann. Lass deinen Geist ausruhen, beruhige deine Gedanken. 5 ½ Minuten.

Abschluss: Atme tief ein, halte den Atem an, balle die Hände zu Fäusten und presse sie fest gegen die Brust. 15 Sekunden. Atme aus. Atme tief ein, halte den Atem an und presse die Fäuste gegen den Nabelpunkt. 15 Sekunden.

Atme aus. Atme tief ein, halte den Atem an, beuge die Ellbogen und halte die Fäuste neben die Schultern. Presse die Arme gegen den Brustkorb. 15 Sekunden. Atme aus und entspanne dich.

Diese Übung gleicht das Zwerchfell aus und bekämpft die Ermüdung des Gehirns. Sie verbessert die Blutzufuhr zum Gehirn und bewegt die Rückenmarksflüssigkeit. Sie wirkt sich auch günstig auf Leber, Nabelpunkt, Milz und Lymphsystem aus.

"Es spielt keine Rolle, ob du alles weißt. Die Frage ist: Setzt du es um?" YB

Kriya für eine strahlende Haut

(26. Februar 1986)

Stress und Ärger haben Auswirkungen auf die Haut. Innerer Ärger kann dir manchmal ein Antrieb sein um etwas zu erreichen, aber wenn du zornig bist und zu Vorwürfen neigst, wird dieser Ärger dich in einem Zustand geringer Selbstachtung halten. Das verursacht langfristigen Stress, der den Geist dumpf werden lässt, das Leben langweilig macht und dir Glück und Zufriedenheit nimmt. Diese Übungsreihe beseitigt durch Regulierung des Stoffwechsels die Auswirkungen langfristigen Ärgers und Stress und wirkt dadurch auf eine Verschönerung der Haut.

- 1) Setz dich in den Langsitz, mit ausgestreckten Beinen, die Hände seitlich neben dem Körper. Beug das linke Knie und heb es an; die Ferse bleibt am Boden. Während du das Knie wieder senkst, heb das rechte Knie, so dass du die Knie abwechselnd auf und ab bewegst. 3 Min.
- 2) Mach die gleichen Beinbewegungen wie in der ersten Übung. Halte nun die Arme gestreckt nach vorn, die Handflächen zeigen nach unten. In Koordination mit der Beinbewegung beginne jetzt die Arme auf und ab zu bewegen, so dass sich das linke Knie und der linke Arm gleichzeitig bewegen und genauso das rechte Knie und der rechte Arm. Mach die Bewegung 5 x pro Sekunde oder schneller, so dass du ins Schwitzen kommst. 15 Min.
- 3) Leg dich auf den Rücken, die Arme an den Seiten. Hebe und senke das Becken, so dass der Körper von den Schultern zu den Knöcheln angehoben und gesenkt wird. Mach die Bewegung sehr schnell. 9 Min.
- 4) Mach die gleiche Übung nun in Bauchlage. 13 Min.
- 5) Katzenstreckung: Leg dich auf den Rücken, die Arme an den Seiten. Nun zieh mit den Händen das rechte Knie zu dir. Leg die Arme wieder seitlich ab und bring das rechte Knie über das linke hinweg auf den Boden, so dass die rechte Körperseite gedehnt wird. Die Schultern bleiben am Boden. Dann wechsele die Seiten. Mach so viele dieser Katzenstreckungen wie du kannst. 4 Min.
- 6) Dann leg dich hin und entspanne. Atme ganz langsam. 11 Minuten.