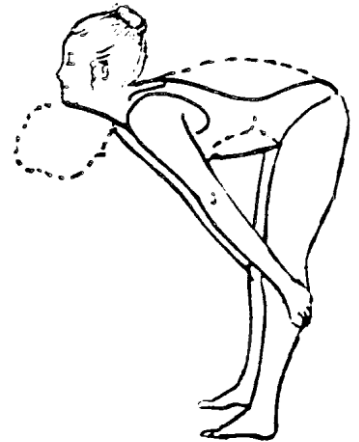


## Entspannen und Ängste loslassen

### 1. Katze / Kuh im Stand

Im Stand beuge dich aus der Hüfte heraus nach vorn, mit dem Rücken parallel zum Boden. Leg die Hände knapp unterhalb der Kniekehlen an die Waden um die Balance zu halten. Bewege die WS wie in Katze / Kuh. Mit dem EA komm ins Hohlkreuz als ob jemand auf deinem Rücken säße, der Kopf ist erhoben. Mit dem AA mache einen runden Rücken bring das Kinn zur Brust. Gib der Position mit der Unterstützung Händen, Knien und Füßen einen festen Halt, die Beine bleiben koordiniere die Bewegung rhythmisch mit deinem Atem. **7 Min**  
*Diese Übung arbeitet an Nieren und Leber.*



### 2. Oberkörper kreisen



Bleib im Stand und leg die Hände auf die Hüften. Kreise den Oberkörper aus der Hüfte heraus in großen Kreisen, schnell und kraftvoll. **9 Min.**

*Diese Übung verjüngt Milz und Leber.  
(Man kann übel werden, weil die Leber entgiftet.)*

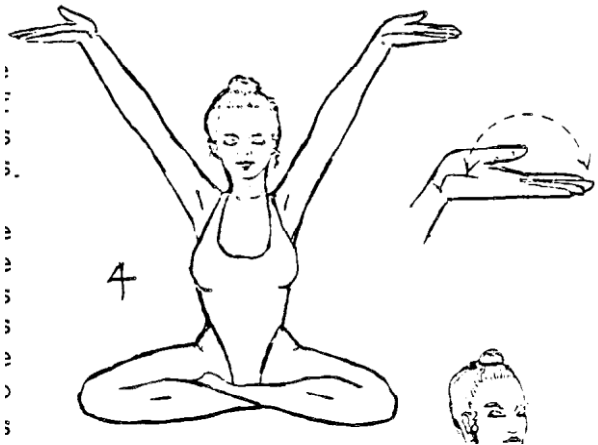
### 3. Oberkörper drehen



Mache Fäuste und halte sie vor den Körper, die Unterarme sind parallel zum Boden. Nun drehe den Oberkörper zu den Seiten; dehne dich jeweils so weit nach hinten wie möglich. Halte die Ellbogen in der Position. Der Nacken soll sich bewegen, so dass das Blut gut zum Gehirn gelangen kann. **4 Min.**

*Diese Übung arbeitet an den Nieren.*

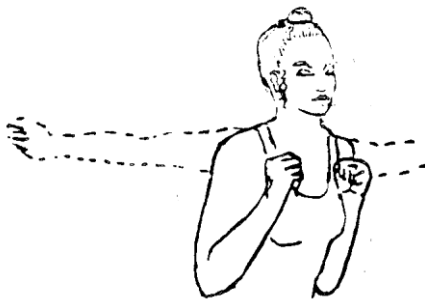
#### 4. Hände öffnen und schließen



EH. Strecke die Arme 60° nach oben, die Handflächen zeigen zur Decke. Schließe die Hände indem du die Fingerspitzen zur Handwurzel bringst, die Daumen bleiben gerade. \_\_ Öffne und schließe die Hände schnell. **7 Min.**

*Löst Ablagerungen in den Fingern und beugt Arthritis vor bzw. beseitigt diese.*

#### 5. Arme anziehen und strecken



EH. Strecke die Arme waagrecht zur Seite. Bringe die Daumenspitzen zum Merkurhügel (an der Basis des kleinen Fingers) und mache Fäuste. Mit dem EA durch den Mund bringe die Ellbogen zum Körper, die Unterarme zeigen nach oben, die Fäuste sind in Schulterhöhe. Mit dem AA durch den Mund strecke die Arme wieder zur Seite aus. Mach die Bewegung schnell und mit kräftiger Atmung. **6 Min.**

*Nimmt Spannung aus dem Nacken und reinigt das Blut. Ängste verschwinden, wenn du bei der AA kraftvoll nach außen projizierst.*

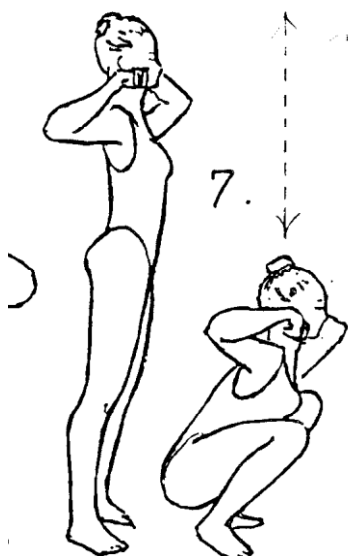
#### 6. Handgelenke kreisen



Mit der gleichen Handhaltung strecke die Arme in Brusthöhe nach vorn, die Handrücken zeigen nach oben. Kreise die fest zu Fäusten geschlossenen Hände, nach oben außen beginnend. Dabei bewegen sich die Schulterblätter und die Muskulatur unterhalb der Schultern. **2 Min.**

*Wirkt auf die Unterbrustmuskeln – wenn sie verspannt sind, bist du verklemmt.*

## 7. Krähe



Komm mit geradem Rücken und aufgestellten Füßen in die Krähenposition. Halte die Oberarme parallel zum Boden und die Fäuste auf Höhe des Halses. Nur die Finger sind zu Fäusten geschlossen, die Daumen sind draußen.

Oben EA, unten AA. **3 Min.**

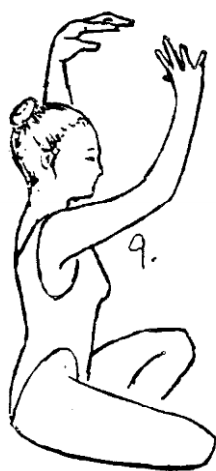
## 8. Sitali Pranayam



EH mit gerader WS, die Hände auf den Knien. Streck die gerollte Zunge leicht aus dem Mund. EA ruhig und tief durch den Mund, AA durch die Nase. **4-5 Min.** Spiele „Dukh Bhanjan“ ab, wenn das Lied verfügbar ist, und meditiere auf die heilenden Schwingungen des Goldenen Tempels und den aus dem Shabad (Text) strömenden Klang. Koordiniere dabei Atem und Musik für **weitere 2 Min.**

*Wirkungsvoll gegen Wut, schlechte Stimmung und Launenhaftigkeit.*

## 9. Tanz im Sitzen



Während du weiter dieser Musik zuhörst, hebe die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen nach oben. Schließ die Augen und bewege deinen Körper rhythmisch zur Musik, mit Gefühl. Hör auf zu denken und bewege dich einfach nur im Takt. Wenn du deinen Körper in genauen Einklang mit dem Rhythmus bringen kannst, kannst du in einen ekstatischen Zustand geraten. **10 Min.**

## 10. Steinposition



FS, die Hände auf den Oberschenkeln. Zur CD „Jaap Sahib“ beug dich zum Namastang Rhythmus nach vorn und bring die Stirn zu Boden. Beug dich vier Mal nach unten und dann bleib einen Taktschlag lang oben. (Ohne Musik bewege dich auf 10 Schläge folgendermaßen: runter auf 1, hoch auf 2, runter auf 3, hoch auf 4, runter auf 5, hoch auf 6, runter auf 7 und oben bleiben auf 8, 9 und 10.) **8 Min.**

*Diese Übung ist bekannt dafür jedwede Steinbildung im Körper zu heilen, z.B. Nieren- und Gallensteine.*

## 11. Meditation



In meditativer Haltung (EH) komm zur Ruhe und sammle dich. Fühle, dass du Gottes Licht in dir wahrnehmen wirst. Lass alle Verschiedenheit zwischen Ihm und dir verschwinden. Leg die Hände mit festem Druck an den Hinterkopf, die Ellbogen zeigen zu den Seiten, die WS ist gerade. Schließ deine Augen und chante laut das „Jaap Sahib“ in seiner wahren Essenz mit. Fühle wie die Schwingungen durch deine Hände zum Hinterkopf gelangen. (Ohne CD atme lang und sanft.)

**8 Min.** Dann entspanne.