

Set für das Herzchakra (Anahata)

6.08.1984 (GDS, Loches)

(Feueratem = FA)

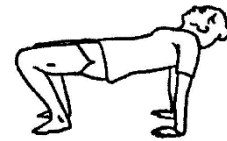
1. **Einfache Haltung**, die Arme zu den Seiten ausstrecken mit den Handflächen nach außen, Fingerspitzen nach oben, als wenn du eine imaginäre Wand auseinanderdrückst. **FA 3 Min.**



2. In **Rückenlage** strecke die Arme senkrecht nach oben, die Handflächen zueinander. Spanne die Beckenbodenmuskeln an und hebe die gestreckten Beine 45 Grad vom Boden und halte die Position mit **FA 1 Min.**



3. **Brückenposition** und **FA 3 Min.**



4. Im **Fersensitz**, Ellenbogen anwinkeln, Unterarme parallel zum Boden und mit dem Einatmen mit angewinkelten Ellenbogen nach hinten schwingen und zurück nach vorn ausatmen mit kurzem kräftigen Atem. **3 Min.**

5. Im **Fersensitz**, **Hände im Bärengriff**, mit dem Einatmen den Oberkörper nach links drehen und nach rechts ausatmen. **3 Min.**

Einatmen Zwerchfell hochziehen, den Atem halten und den Nabel pumpen, ausatmen, Mulbandh ziehen.



6. **Rückenplattform**, Beine und Zehen nach vorn gestreckt, Nacken lang, Kinn zur Kehle ziehen. **FA 1-3 Min.**



7. **Einfache Haltung** und die Arme zu den Seiten ausstrecken. Mache Fäuste, Daumen nach innen, und strecke den Mittelfinger. Mache jetzt kleine Kreise mit den gestreckten Armen **mit FA. 2-3 Min.** Wechsel und drehe anders herum **2-3 Min.** Einfache Haltung, Hände in Gyan Mudra, konzentriere Dich auf das Dritte Auge, denke SAT NAM und meditiere.



8. **Einfache Haltung**, verschränke die Arme, Ellenbogen umfassen und in dieser Haltung mit dem Einatmen die Arme hoch zur Stirn bringen und mit dem Ausatmen wieder runterbringen. Kräftiger Atem und schnell. **3 Min.**



9. **Fersensitz, Hände in Gebetshaltung**, chante **ONG SOHUNG**, beuge dich nach vorne mit der Stirn zum Boden und chante Sohong, richte dich wieder auf und chante Ong, singe aus dem Herzen heraus und öffne dein Herz.



Diese Übungsreihe öffnet dein Herz und erhebt dein Bewusstsein. Es erhöht deine Hingabefähigkeit.