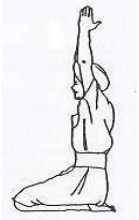


# Stärkung der Abwehrkräfte

Um chronische Erkältungen und andere Krankheiten zu vermeiden, sind eine gut funktionierende Verdauung und Ausscheidung Voraussetzung; wenn dazu der Stoffwechsel stabil ist, wirst du kräftig sein.

Diese Übungsreihe fördert diese Fähigkeit und sie verleiht dir Stärke und erhöht die Abwehrkräfte.

1.



regt die Verdauung an  
aktiviert das Nabelchakra - Kraft & Balance  
aktiviert alle Ausscheidungsorgane

- Fersensitz
- strecke die Arme über den Kopf  
die Handflächen berühren sich
- einatmen:  
Atem halten: pumpe den Nabel  
solange es geht & kräftig

ausatmen:

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

2.



öffnet das Herzzentrum  
stimuliert die Thymusdrüse - zentrale Rolle  
bei der Abwehr von Krankheiten

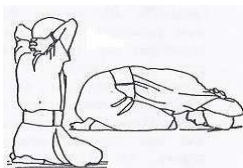
- Fersensitz
- nehme die Hände in den Bärengriff  
vor das Herzzentrum, die linke Handflächen schaut nach aussen
- einatmen:  
Atem halten: ziehe die Hände auseinander  
so lange es geht & kraftvoll

ausatmen:

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

3.



verbessert die Verdauung  
flexibilisiert die Wirbelsäule  
Drüsen werden balanciert

- Fersensitz
- lege die Hände in den Nacken - im Venusschloss
- einatmen: richte dich auf  
ausatmen: beuge dich nach vorn  
die Stirn berührt den Boden

1 - 3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

4.



der Körper kann tief entspannen  
die stimulierten Drüsensekrete verteilen  
sich im Körper  
Druck auf Zeh: stimuliert die Hypophyse

- Langsitz
- beuge dich nach vorn  
so weit wie möglich - die Stirn berührt die Knie
- greife die großen Zehen - mit den Zeige- und Mittelfinger  
mit dem Daumen drücke den großen Zehennagel
- Atem: fließen lassen  
1 - 3 Minute
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

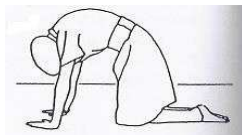
5.



stimuliert die Epiphyse und Hypophyse  
Schilddrüse und Nebenschilddrüse  
es entsteht eine hormonelle Balance  
die Zirkulation zum Gehirn wird geöffnet

- einfacher Sitz
- lege die Hände entspannt auf die Knie
- beschreibe Kreise mit dem Kopf  
beginnend im Uhrzeigersinn
- einatmen: vorn  
ausatmen: hinten  
1- 2 Minuten
- wechsel die Richtung  
1- 2 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

6.



ein  
stimuliert die Nerven  
transform. Sexual- u. Verdauungsenergie  
in Energie für die Heilungsprozesse

aus

- Vierfüßlerstand
- lasse den Kopf entspannt hängen
- einatmen: drücke die Wirbelsäule nach unten  
ausatmen: krümme die Wirbelsäule  
1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

7.



lockert die Schultern, wo wir sinnbildlich die Last des Lebens tragen

- Fersensitz
  - lege die Hände auf die Oberschenkel
  - einatmen: ziehe die linke Schulter hoch  
die rechte Schulter sinkt leicht ab
  - ausatmen: ziehe die rechte Schulter hoch  
die linke Schulter sinkt leicht ab
- kräftige Atemzüge

1 - 3 Minuten

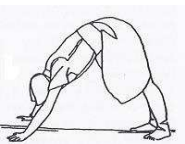
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

8.

in diesem Stadium, auf dem schmalen Grad zwischen Wachen und Schlafen balancierend, ist der Körper in einem Zustand, der die Selbstheilung fördert und die Energie kanalisiert.

- Rückenlage - Entspannungshaltung
  - entspannen
- 5 - 7 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
  - entspannen

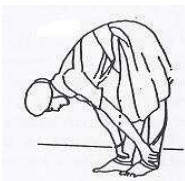
9.



unterstützt die Verdauung  
stärkt das Nervensystem  
entspannt die großen Muskelgruppen

- Dreiecksposition
- Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule
- Knie und Ellenbogen sind durchgedrückt, AUSSER: bei Bandscheiben
- halte die Position
  - Atem: fließen lassen
- 5 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
  - entspannen

10.



regt den Stoffwechsel an  
fördert die Ausscheidung von Giftstoffen

- im Stand
  - greife die Fußgelenke - die Knie sind durchgedrückt
  - laufe durch den Raum
  - Atem: fließen lassen
- 1 - 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
  - entspannen

## 11. lange Entspannung