

DER SPANNUNGS-LÖSER FÜR KRIEGER

Werde ein/e Krieger/in von großem Mut. Mach diese Übungsreihe regelmäßig und mit Herz, bewege dich mit der Spannung und Kraft als tätest du Kampfsport. Sie wird dein Herz stärken und tief festgesessenen Stress lösen. Sie ist dafür zusammengestellt „dir die Chance zu geben, du zu sein, und entspannt zu sein“. In dir wird diese Übungsreihe eine siegreiche Persönlichkeit kultivieren, die „egal was komme, immer mutig ist“!

1. Sitze im Schneidersitz. Die Handfläche der rechten schwebt ca. 15 cm über dem Boden (1A). Der linke Arm ist abgebogen, sodass der Oberarm parallel zum Boden ist und die Handfläche zu deinem Kopf schaut (1B). Zuerst schlägst du mit der rechten Hand 8 Mal auf den Boden und sagst mit jedem Schlag *Har*. Danach machst du die gleiche Bewegung mit der linken Hand als würdest du deine Wange treffen, kräftig und präzise, aber höre immer 2 cm bevor du die Wange berührst auf. Mache das ebenfalls 8 Mal und sage dabei *Hari*. Wechsle so die Hände ab, **3 Minuten**.

Die Bewegung der linken Hand soll so stark sein, dass deine Wange rot würde wenn du sie tatsächlich treffen würdest. Der Arm ist stark und steif und die Bewegung mit Absicht. Diese Bewegung beeinflusst den Meridian-Punkt, der mit dem Herzen verbunden ist.



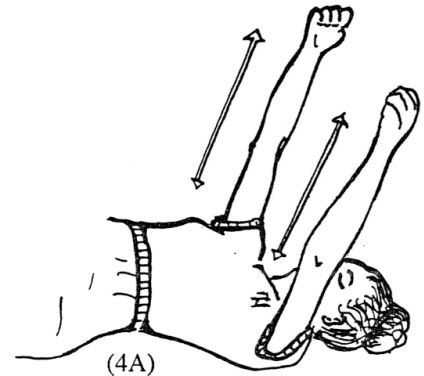
2. Bleibe im Schneidersitz sitzen und wiederhole die vorige Bewegungsabfolge mit beiden Händen gleichzeitig: schlage mit beiden Händen 8 Mal auf den Boden und sage dabei jedes Mal *Har* (2A), dann schlage 8 Mal kräftig Richtung Wange und sage dabei *Hari* (2B). Mach das **5 Minuten** lang.



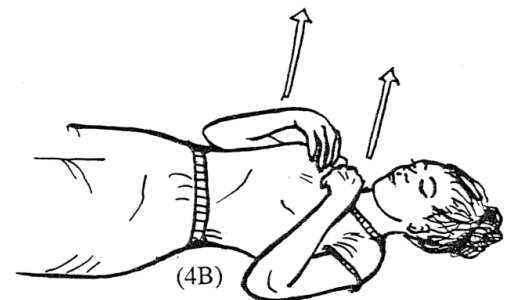
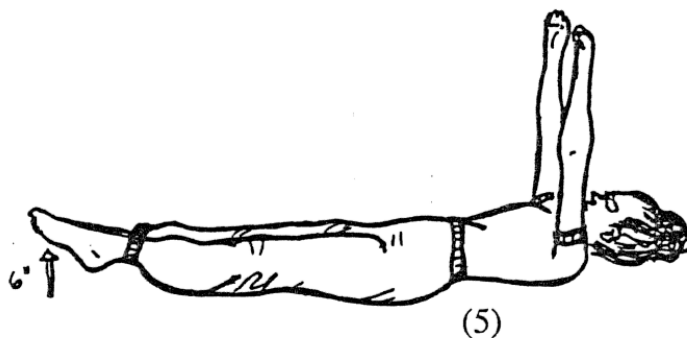
3. Bleibe im Schneidersitz sitzen. Mach Fäuste mit den Händen und strecke die Arme 45° nach hinten (3A). Behalte eine Spannung bei während du die linke Faust kräftig Richtung Brust schlägst und stoppst bevor du die Brust tatsächlich berührst (3B). Strecke dann den Arm wieder nach hinten. Mache das gleiche mit der rechten Faust. Wechsle die Hände in dieser schnellen Bewegung ab, ca. 1 Schlag pro Sekunde. Mach das **4 Minuten** lang.



4. Leg dich auf den Rücken. Mach Fäuste mit den Händen und beginne Richtung Himmel zu schlagen (4A). Jedes Mal wenn die Hand sinkt, berühre leicht mit den Fingerspitzen dein Brustbein (4B). Bewege dich kräftig und mit Absicht. **4 Minuten**.



5. Bleibe am Rücken liegen. Hebe die Fersen ca. 15 cm vom Boden und wiederhole die Bewegungen der Übung 4. Mach das **4 Minuten** lang.
Diese Übung stärkt deine Intuition.



6. Entspanne dich auf dem Rücken und höre dir eine schöne, inspirierende Musik an, die dich in eine tiefe Entspannung trägt. Entspanne komplett und schlafe ein. (Musik-Tipp: Dhan Dhan Ram Das Guru von Sangeet Kaur.)