

Passe deinen Fluss an

Die 4 Us für dich. „4 Us for you“

5. Juli 1984

1. Lege dich auf den Rücken. Hebe die Arme und Beine auf 90°. Strecke die Zehenspitzen. Knie und Ellbogen sind gestreckt. 11 Minuten.

Halte still und denke über all das Gute nach, das du seit deiner Ankunft auf diesem Planeten gemacht hast. Vereine Ereignisse mit deiner wunderschönen Intelligenz. Wir bewegen die Lebenskraft, ohne uns zu bewegen. Bleibe in dieser Haltung, egal was passiert. Die Energie wird sich anpassen.



2. Bleibe am Rücken liegen, lege die Arme über dem Kopf auf den Boden. Hebe anschließend deinen Unterkörper an, sodass die Zehenspitzen hinter deinem Kopf sind. Die Beine sollen parallel zum Boden sein. 11 Minuten.

Das ist ein einfacher Fluss, einfach eine einfache Art zu Sein.



3. Setz dich aufrecht hin und strecke die Beine vor dir aus, die Zehenspitzen sind angehoben. Strecke die Arme aus, parallel zum Boden mit den Handflächen nach unten. Der Rücken ist gerade und stabil, wie eine Statue. 11 Minuten.

Der Schmerz und die Unruhe kommen von der neuen Ausrichtung der pranischen Energie. Du spürst die Spannung der Muskeln, die sich bewegen und sich anpassen. In China nennt man das „chi“, in Japan, „qi“. Wir nennen es „ji“ Energie. „Ji“ bedeutet die Seele, das innere Selbst, das Sein. Meditiere, singe, wiederhole ein Mantra, mental oder verbal, aber bleibe in dieser Haltung perfekt.



4. Stehe auf und beuge dich ab der Hüfte Richtung Boden, sodass dein Oberkörper parallel zum Boden ist. Lass den Rücken und den Nacken gerade. Die Arme werden locker Richtung Boden hängen. Forme mit deinem Körper ein „U“. Dehne nicht Richtung Zehen. Du kannst singen und meditieren, um in dieser Haltung zu bleiben. 11 Minuten.



5. Tiefenentspannung. Leg dich auf den Rücken. Wenn vorhanden, höre einen Gong. 11 Minuten.

Über diese Kriya:

Das ist das Set der Us. Es belebt dich, indem es deinen pranischen Körper mit deiner Aura ausrichtet, im direkten Kontrast zur Bogenlinie. Sie heißen die 4 Us und sie sind für dich da. Wann auch immer du sie machst, musst du anschließend eine tiefe Entspannung machen.