

ÜBUNGEN FÜR DIE LEBER UND DIE MENOPAUSE

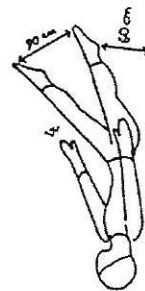
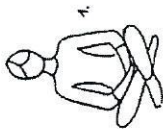
1. Sitze mit gekreuzten Beinen und gerader Wirbelsäule. Atme 5 Sek. lang ein, dann 5 Sek. lang aus. Halte den Atem für 15 Sek. aus und pumpe dabei den Nabel rhythmisch ein und aus (ziehe ihn tief ein und stoße ihn dann heraus). Atme wieder 5 Sek. ein etc. 5 Min.

2. Pawan Sodhan Kriya:
Liege mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken, die Knöchel liegen aneinander. Atme ein und hebe die Beine 60° hoch. Halte Atem und Position für 15 Sek. Dann atme aus und bringe die Knie beim Ausatmen an die Brust. Halte Atem und Stellung für 15 Sek. Atme ein und bringe die Beine wieder in die 60°-Stellung. Halte Stellung und Atem 15 Sek. lang. Atme aus und senke die Beine. Halte Atem und Stellung 15 Sek. lang. Mache die ganze Sequenz 9mal. Entspanne für 5 Min.

3. Sitze auf der rechten Ferse und strecke das linke Bein nach hinten. Blicke zum Himmel, lasse dazu den Kopf in den Nacken fallen. Die Ellenbogen liegen am Brustkorb, die Handflächen zeigen nach vorn. Atme lang und tief, 5 1/2 Min. Wechsel die Seiten, 5 1/2 Min. Diese Übung eignet sich auch für die Zeit der Wechseljahre für Frauen.

4. Lege dich auf den Rücken. Halte die Füße 90cm voneinander entfernt. Die Arme liegen an der Seite des Körpers, auch 90 cm voneinander entfernt. Halte Arme und Beine gestreckt und hebe sie 60 cm vom Boden hoch. Atme tief und kräftig. Fahre fort, bis du zitterst. Entspanne.

5. Sitze entweder auf den Fersen, im Halblotus- oder Lotussitz. Lege dich rückwärts auf den Boden. Die Arme liegen an der Seite des Körpers. Entspanne



in dieser Stellung. Atme lang und tief für 3 Min. Dann strecke die Beine langsam nach vorn und entspanne.

Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse sind sehr stark mit dem Blut verbunden. Schenkt man ihnen keine Beachtung, so daß sie sich mit Giftstoffen anfüllen, wird das Blut nicht mehr ausreichend gefiltert. Die meisten Menschen hier im Westen bewegen sich zu wenig. Wir gehen nur selten spazieren. Pro Tag sollten wir mindestens 4 km gehen. Die Bewegung der schwingenden Arme und ausschreitenden Beine massiert die inneren Bereiche unseres Körpers, in denen Leber, Dickdarm, Milz etc. liegen. In unserer heutigen Zeit sind die Entfernungen meistens zu groß, um sie zu Fuß zu schaffen, oder wir haben keine Lust dazu, oder die Luft ist so schlecht, daß man nicht gehen mag.

Diese Übungen wirken wie einfaches Spaziergehen direkt auf die Leber. sie reinigen und stärken sie und schaffen so einen Ausgleich für das mangelnde Gehen.

"Die meisten Krankheiten entstehen dadurch, daß du der Negativität anderer zuhörst.

Schütze dein Selbst,
beteilige dich nicht an negativen Unterhaltungen."
Yogi Bhajan