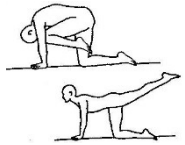
Total Body Conditioning

Einzelübungen für die Organbereiche:

Berghaltung
Wirbelsäule

- Im Stehen auf die Füsse konzentrieren und Spannung in den Beinen aufbauen. Aus der Berghaltung mit dem EA langsam einrollen und mit dem AA wieder aufrollen.

Katz und Kuh - Variante
Nieren



- Vierfüßlerstand; Beim EA das linke Bein nach hinten hoch bringen und de nKopf in den Nacken nehmen. Mit dem AA Knie und Stirn vor der Brust zusammen bringen. 1 min – dann Beinwechsel. Anschließend kurz in der Babyposition entspannen

Herzöffner
Herz

- Im Stehen: Beide Hände aufs Herz legen. Mit dem EA schwingt der linke Arm lang gestreckt nach hinten; mit dem AA der rechte Arm. Zum Abschluss die Hände einen Moment auf dem Herzen ruhen lassen und dem Herzschlag hinterher spüren.

Lungenöffner
Lungen

- Hände vor der Brust verschränken; mit dem EA die Arme gerade aus strecken, Handflächen nach außen. Atem halten und die Hände über den Kopf bringen. Dann die Arme wieder zurück parallel zum Boden. AA und die Hände zurück zur Brust ziehen. 2 min wiederholen.

EA = Einatmen AA = Ausatmen

Total Body Conditioning

Einzelübungen für die Organbereiche:

Expander
Lungen + Herz

- Strecken Sie die Arme, im Winkel von 60° zueinander. EA und die Hände langsam zu Fäusten ballen.
  Atem halten und die Fäuste mit Spannung zur Brust bringen. AA, Spannung gehen lassen und die Arme wieder auseinander nehmen. Bei der Übung grimmig gucken!

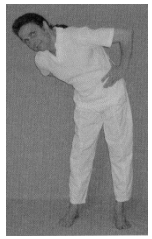
Leber

- Die rechte Hand locker auf die linke Seite des unteren Rückens legen, die Handfläche zeigt nach außen. Den linken Arm in einem Winkel von 60° nach vorne ausstrecken, die Handfläche zeigt schräg nach unten. EA; Oberkörper, Arm und Kopf nach links drehen, beim AA nach rechts. Diese Position wird nur auf einer Seite ausgeführt. Ende: Einatmen in der Mitte und mit dem Ausatmen die Arme entspannen.

Total Body Conditioning

Einzelübungen für die Organbereiche:

Magen/Darm



- Im Stehen. Die Füße sind schulterbreit auseinander. Die Hände liegen so auf die Hüften, dass die Finger nach vorne zeigen und der Daumen nach hinten. Der Oberkörper beschreibt große, weite Kreise – zuerst links herum.
- EA, wenn der Oberkörper sich leicht nach hinten neigt, und AA, wenn er wieder nach vorne kommt. Nach 1 min Bewegungsrichtung wechseln. Konzentrationspunkt: 3. Auge. – Achtung: bei der Übung kann einem aufgrund der einsetzenden Entgiftung übel werden – dann aufhören!

Nervensystem

- Alle Armübungen!
- Im Stehen: Hände vor den Körper nehmen; Mit dem EA Arme über vorne heben, mit dem AA Arme über die Seite sinken lassen – Hände gehen auf den Rücken und verschränken ineinander. EA – Arme anheben; AA – Hände gehen zurück zum Gesäß – 4 bis 8 Runden

Total Body Conditioning

Einzelübungen für die Organbereiche:

Gehirn

Alle Überkreuzbewegungen aktivieren beide Gehirnhälften; z.B.

- „Hampelmänner" – Arme und Beine im Springen überkreuzen
- Beim Gehen auf der Stelle den linken Arm und das rechte Knie, dann den rechten Arm und das linke Knie anheben.
- Auf der Körperrückseite mit der linken Hand den rechten Fuß „tätscheln", dann mit der rechten Hand den linken Fuß-

Drüsensystem

- Meditation für emotionale Balance – wirkt unmittelbar auf die Hypophyse und damit auf den Hormonhaushalt.

- Im Sitzen; die rechte Hand liegt in der linken Handfläche; der linke Daumen wird in die rechte Handfläche gelegt, der rechte Daumen darüber. Beide Hände werden auf Brusthöhe gehalten.
- Atmung: sehr lang und tief durch die Nase einatmen, sehr lang und tief durch die Nase ausatmen. Beim Einatmen SAT denken, beim Ausatmen NAM (Sat Nam: meine wahre Identität
- Dauer: 3, 7 oder 11 min