

Kum Nye - Tibetisches Yoga



Körper, Geist und Sinne verbinden sich durch einen Prozess der inneren Alchemie



Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Tarthang Tulku

Vorwort

Liste der Übungen und Massagen

TEIL 1: THEORIE, VORBEREITUNG, MASSAGE

Die innere und äußere Massage des Wohlbefindens

Vorbereitung

Sitz-Haltung

Atmung

Übungen mit dem Atem

Massage

Massage als Teil der Praxis

Angeleitete Praxis

Gruppe Eins



Gruppe Zwei

TEIL 2: BEWEGUNGS-ÜBUNGEN

Ausbalancieren und Integration von Körper, Geist und Gefühlen

Stufe Eins

Stufe Zwei

Stufe Drei

Stimulierende und unwandelnde Energien

Stufe Eins

Stufe Zwei

Stufe Drei

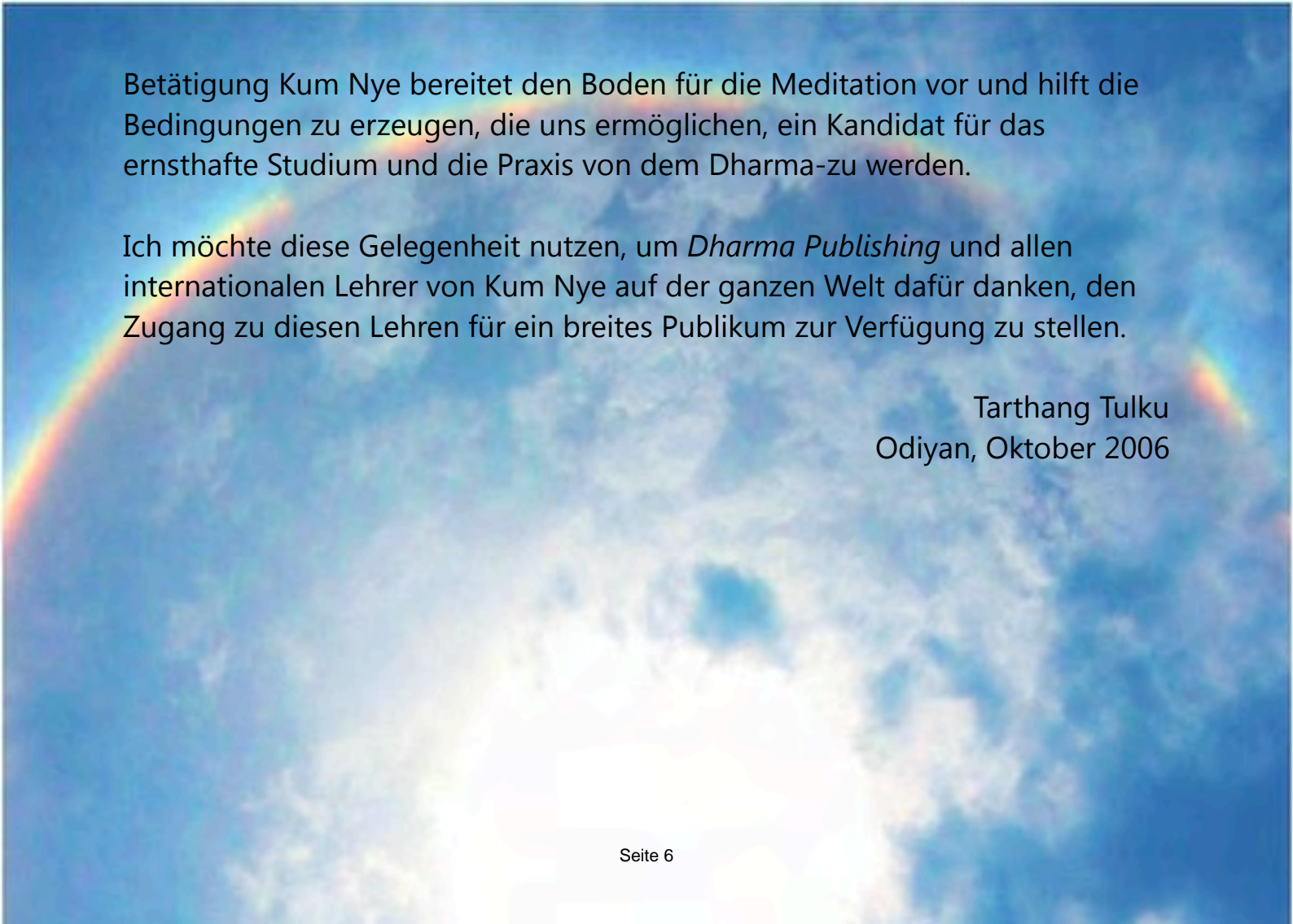
Rückzug

Vorwort zu dieser Ausgabe

Es ist mir Vergnügen, dass ich die Bitte von Arnaud Maitland von Dharma Publishing erhielt, einige Wörter anlässlich dieses Wiederdrucks von der Entspannung des Kum Nye zur Verfügung zu stellen. Für die Bequemlichkeit der Leser, bietet diese neue Ausgabe der beiden ursprünglichen Volumen zusammen in einer einzigen Publikation an.

Seit der ersten Einführung von Kum Nye in Amerika vor mehr als 35 Jahren habe ich gesehen, dass es Vorteile für viele Menschen bringt. Geist und Körper scheinen Entspannung zu brauchen, vor allem in der heutigen Welt, wo die Geschäftigkeit der alltäglichen Aktivitäten viel Stress erzeugt. Mit Kum Nye können wir die Spannungen verbunden mit dem Stress lockern und die innewohnende Empfindlichkeit in unserer menschlichen Verkörperung öffnen.

Durch das tägliche Abstimmen und Verfeinern dieser Empfindlichkeit können wir Fortschritte darin machen, unser Sein von Verengungen zu lösen, die uns daran hindern, uns aktiv zu engagieren. Diese Freisetzung und Verfeinerung bringt sofort eine bereichernde Qualität in unser Leben, während wir allmählich auf dem spirituellen Pfad geführt werden. Die regelmäßige



Betätigung Kum Nye bereitet den Boden für die Meditation vor und hilft die Bedingungen zu erzeugen, die uns ermöglichen, ein Kandidat für das ernsthafte Studium und die Praxis von dem Dharma-zu werden.

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um *Dharma Publishing* und allen internationalen Lehrer von Kum Nye auf der ganzen Welt dafür danken, den Zugang zu diesen Lehren für ein breites Publikum zur Verfügung zu stellen.

Tarthang Tulku
Odiyan, Oktober 2006

Vorwort

Die Entspannung ist ein sanftes Heilungssystem, das Stress abbaut, negative Muster umwandelt, uns hilft, ausgeglichener und gesünder zu sein und sowohl unseren Genuss als auch unsere Wertschätzung des Lebens erhöht. In diesen Zeiten, wo die Verwirrung und das Chaos ein Teil der täglichen Aktivitäten sind, sind wir oft zu angespannt und zu aufgeladen, um das Leben zu genießen. Kum Nye öffnet unsere Gefühle und unsere Herzen, damit wir zufrieden und erfüllt sind, und jeden Aspekt unseres Lebens besser erkennen können. Auch in einer kurzen Zeit kann die Qualität der Erfahrung bereichert und unser Leben harmonischer werden.

Der einzigartige Wert von dem Kum-Nye-System der Entspannung ist, dass es integriert und zwei Ansätze ausbalanciert: den physischen und den psychologischen. Kum Nye heilt sowohl unseren Körper als auch den Geist, und bringt deren Energien zusammen, um ruhig und reibungslos zu funktionieren. Da sie zur Integration von Körper und Geist in allen unseren Aktivitäten führt, hat diese Entspannung eine lebenswichtige und dauerhafte Qualität, die größer ist als das Wohlbefinden, das in der körperlichen

Bewegung oder sogar in Disziplinen wie dem Yoga erlebt wird. Wenn wir lernen, unsere Sinne zu öffnen und unsere Gefühle direkt zu berühren, berühren sich Körper und Geist miteinander und alle Erfahrungen werden reich, gesund und schöner. Wenn wir tief mit uns vertraut werden und unser Selbstverständnis wächst, sind wir auch in der Lage, mehr mit anderen zu teilen.

Die schriftliche Tradition von dem Kum Nye ist in medizinischen tibetischen Texten ebenso enthalten, wie in den alten Vinaya-Texten von dem Buddhismus. Diese Texte beschäftigen sich in physischen und universellen Gesetzen mit dem Leben und beinhalten umfassende Beschreibungen von Heilpraktiken. Kum Nye (ausgesprochen Koom Nyay) ist somit ein Teil der Linie von geistigen und medizinischen Theorien und Praktiken, welche die tibetische Medizin mit der indischen und chinesischen verbinden. Diese Linie hat Anlass für viele Disziplinen, einschließlich Yoga und Akupunktur gegeben; sie bildet auch die Wurzel von vielen neueren Körper-Geist-Disziplinen.

Dennoch ist das in diesem Buch vorgestellte System von Kum Nye durchaus modern, entnommen aus der eigenen Erfahrung und an die Besonderheiten

der modernen Bedürfnisse angepasst. Als ich in Tibet ein kleiner Junge war, führte mich mein Vater, ein Arzt und ein Lama, in das Kum Nye ein. Kum Nye war in Tibet jedoch nicht gut bekannt und wurde zumeist als eine Ergänzung zu anderen Praktiken verwendet. Meine Gurus von der mündlichen Einführung in die Yoga-Tradition von dem Nying-thig tsa-lung (subtiles Körper-Energiesystem) haben manchmal die grundlegende Theorie und die Praxis von dem Kum Nye als einleitende Praxis gelehrt. Kum Nye hat bis jetzt keinen systematisierten Körper von schriftlichen Anweisungen gehabt und meine Praxis von dem Kum Nye hatte einen Geschmack von Erforschungen und Experimentieren.

Ich habe diesen offenen Aspekt von Kum Nye verwendet, um weitere Anpassungen vorzunehmen. In den vergangenen Jahrzehnten habe ich mehrere hundert Übungen entwickelt, die meine westlichen Schüler besonders hilfreich fanden. Diese Bände beinhalten die einfachsten und effektivsten dieser Übungen, die von allen – von Jung und Alt – risikolos ohne Lehrer gemacht werden können. Atmungen, Selbst-Massagen und verschiedene Arten von Bewegungs-Übungen sind hier mit inbegriffen. Ich hoffe, dass die Freude an der Entdeckung von vielen noch unentwickelten

Aspekten von dem Kum Nye die Praxis der westlichen Schüler bereichern, und schließlich die Systematisierung in den westlichen Begriffen fördern wird.

Ich hoffe, dieses Buch wird die Vorteile von Kum Nye für viele Menschen mit verschiedenen Hintergründen und Interessen vorstellen und ihnen bei der Entwicklung und Fortführung ihrer Erfahrung der inneren Entspannung helfen wird. Ich beabsichtige, dass das Buch ein praktischer Leitfaden für die Freude an einem gesunden und ausgewogenen Leben wird, reich an Schönheit und Genuss, und, auch in diesen schwierigen Zeiten, zur Harmonie für alle Wesen führt.

Ich danke den vielen, deren Erfahrung von Kum Nye zur Entwicklung dieser Übungen beigetragen hat. Ich widme dieses Buch dem Nyingma Institut in Berkeley, Kalifornien, wo das Kum Nye entstand und zu seiner gegenwärtigen Form erblühte.

Tarhang Tulku, September 1978

Übungen und Massagen

TEIL 1: THEORIE, VORBEREITUNG UND MASSAGE

Übung 1 Loslassen

Übung 2 Anspannungen auflösen

Übung 3 Der Geschmack der Entspannung

Übung 4 Der Empfindung folgen

Übung 5 Die Gefühle ausbreiten

Übung 6 Erfreulicher Atem

Übung 7 Die Sinne öffnen

Übung 8 Das Leben in dem Atem leben

Übung 9 AH

Übung 10 OM

Übung 11 HUNG

Übung 12 Atmung mit AH OM HUNG

Übung 13 Reinigender Atem

Übung 14 Den Atem empfinden

Massagen

Die Hände energetisieren

Hand-Massage

Gesichts-Massage

Kopf-Massage

Nacken-Massage

Schulter-Massage

Brust-Massage

Bauch-Massage

Arm-Massage

Rücken-Massage

Hüft-Massage


Bein-Massage

Fuß-Massage

Angeleitete Praktiken: Gruppe Eins

Übung 15 Auflockern

Übung 16 Berühren der Gefühle

- 
- Übung 17 Aufhellung der Gedanken
 - Übung 18 Hand-Magie
 - Übung 19 Wiederbelebende Energie
 - Übung 20 Berühren der Körper-Energie
 - Übung 21 Heilender Körper und Geist
 - Übung 22 Fliegen
 - Übung 23 Ausgleich von Körper und Geist
 - Übung 24 Dasein und Körper

Angeleitete Praktiken: Gruppe Zwei

- Übung 25 Die innere Energie beruhigen
- Übung 26 Das Stimulieren der inneren Energie
- Übung 27 Das Berühren der nährenden Gefühle
- Übung 28 Der Körper des Wissens
- Übung 29 Das Klare Licht
- Übung 30 Das Ausbreiten von dem Gewährsein
- 31 Das Kennen der alleinigen Glückseligkeit
- Übung 32 Das Berühren von Körper, Geist und Energie
- Übung 33 Den Unterkörper energetisieren

Übung 34 Inneres Gold

TEIL 2: BEWEGUNGS-ÜBUNGEN

Ausbalancieren und Integration: Stufe Eins

Übung 35 Lockerung des Geistes

Übung 36 Die Sinne wecken

Übung 37 Ausbalancieren der Sinne

Übung 38 Empfindungen genießen

Übung 39 Schwimmen im Raum

Übung 40 Das Gewahrsein der Sinne

Übung 41 Körperliche Wachsamkeit

Übung 42 Das Ausbalancieren von dem Körper


Übung 43 Das Abtasten der Körper-Energie

Ausbalancieren und Integration: Stufe Zwei

Übung 44 Die Sinne berühren


Übung 45 Das Ausbalancieren der inneren Energie

Übung 46 Die Energie erneuern

- 
- Übung 47 Körper und Geist integrieren
 - Übung 48 Den Raum genießen
 - Übung 49 Die Ausübung im Raum
 - Übung 50 Das Zusammenspiel von Körper und Geist
 - Übung 51 Das Berühren der Wachsamkeit
 - Übung 52 Vitalisierende Energie
 - Übung 53 Die Energie ausbalancieren
 - Übung 54 Das Selbstbild auflösen
 - Übung 55 Das Ausbalancieren von dem Geist und den Sinnen
 - Übung 56 Die Koordination von Körper und Geist

Ausbalancieren und Integration: Stufe Drei

- Übung 57 Das Herz öffnen
- Übung 58 Die Koordinierung der Ganzheit von der Energie
- Übung 59 Die Umwandlung von Emotionen
- Übung 60 Abbauen der Negativität
- Übung 61 Ausbreiten der Körper-Energie
- Übung 62 Die Steigerung der Ausdauer
- Übung 63 Den Raum umfassen




Übung 64 Steigende psychische Ausgeglichenheit
Übung 65 Die Gleichheit von Innerem und Äußerem
Übung 66 Erhöhung der Inneren Ausgeglichenheit

Stimulierende Energien: Stufe Eins

Übung 67 Das Abtasten der Energie
Übung 68 Das Entfernen von Verwirrung
Übung 69 Den Geist verdeutlichen
Übung 70 Licht-Energie
Übung 71 Loslassen der Anspannung
Übung 72 Die Verkörperung
Übung 73 AH OM HUNG
Übung 74 Gesunde Vitalität
Übung 75 Der Energie-Körper

Stimulierende Energien: Stufe Zwei

Übung 76 Stärke und Selbstvertrauen bilden
Übung 77 Der Fluss der Energie
Übung 78 Stimulierende Körper-Energie

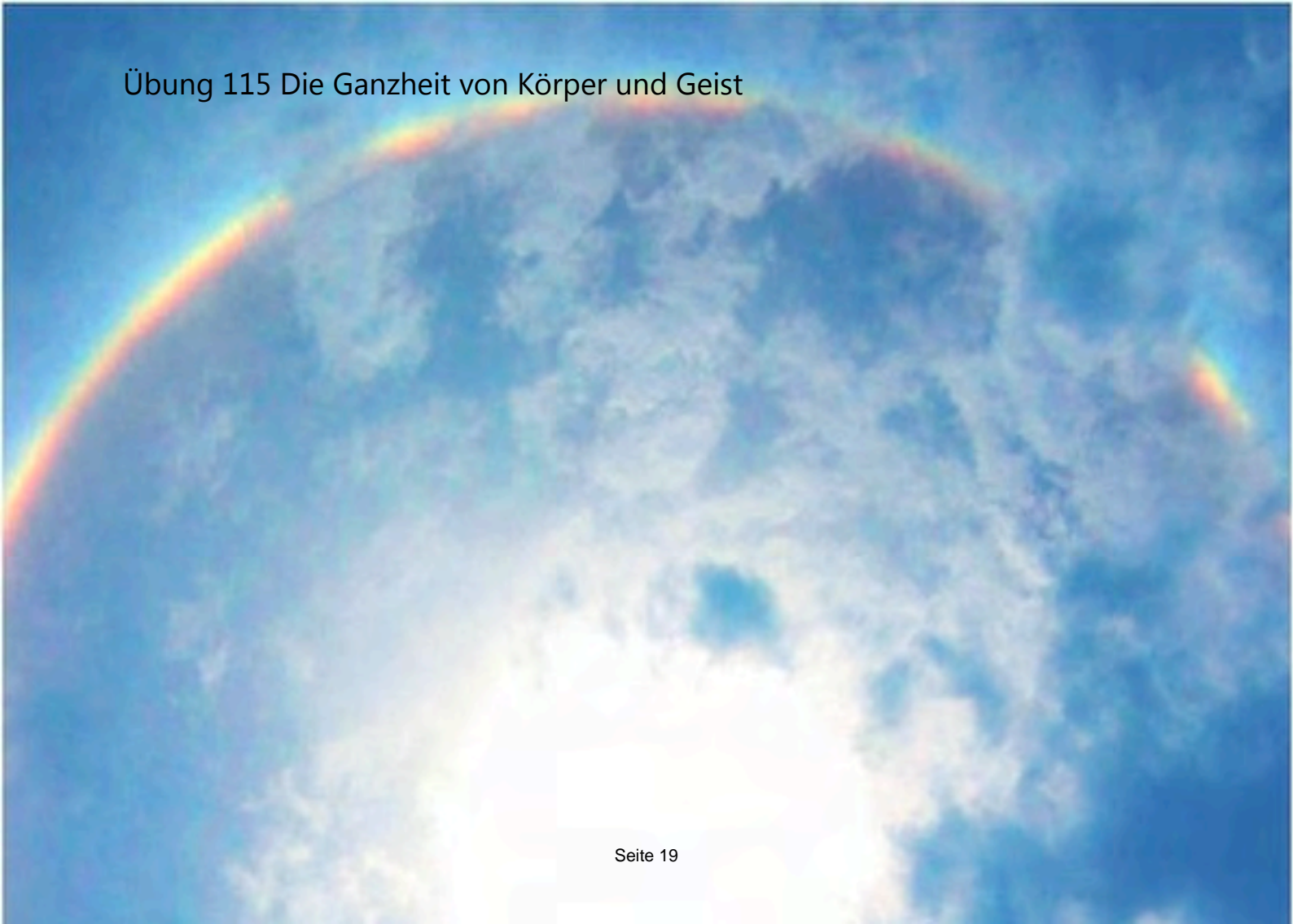
- 
- Übung 79 Heilende Energie
 - Übung 80 Nährende Zufriedenheit
 - Übung 81 Die Stimulierung des gegenwärtigen Körpers
 - Übung 82 Innere Massage
 - Übung 83 Stimulierende Vital-Energie
 - Übung 84 Die Stimulierung der Essenz von der Vitalität
 - Übung 85 Dasein und Energie
 - Übung 86 Stimulierendes Gesundes Gefühl
 - Übung 87 Umwandeln von negativen Energien
 - Übung 88 Stimulierung der Inneren Körper-Energien
 - Übung 89 Umwandlung von Energie
 - Übung 90 Lebens-Atem
 - Übung 91 Heil-Energie aktivieren
 - Übung 92 Die Körper-Energie in die Sinne kanalisieren

Stimulierende Energien: Stufe Drei

- Übung 93 Erneuerung der Sinne
- Übung 94 Nährende Körper-Energie
- Übung 95 Stimulieren der Inneren Energie

- 
- The background of the slide is a photograph of a bright blue sky filled with soft, white, wispy clouds. A faint, multi-colored rainbow is visible, arching across the upper portion of the sky. The overall atmosphere is serene and uplifting.
- Übung 96 Die Ganzheit der Freude
 - Übung 97 Berühren der Zeit
 - Übung 98 Die innerliche Unsterblichkeit der Energie
 - Übung 99 Das Positive Gefühl berühren
 - Übung 100 Gesunde Energie
 - Übung 101 Vorhandene Energie berühren
 - Übung 102 Die Beschaffenheit der Freude
 - Übung 103 Vitalität
 - Übung 104 Heilige Energie
 - Übung 105 Der Faden aus Herz-Gold
 - Übung 106 Dreifache Praxis: Atem, Energie und Gewahrsein
 - Übung 107 Ausbreiten der Inneren Energie
 - Übung 108 Berühren des gegenwärtigen Körpers
 - Übung 109 Ganzheit der Energie
 - Übung 110 Körper und Geist energetisieren
 - Übung 111 Zirkulierende Energie
 - Übung 112 Stimulieren einer ausgeglichenen Energie
 - Übung 113 Der Geschmack der Glückseligkeit
 - Übung 114 Die Verwendung von sich ausbreitender Energie

Übung 115 Die Ganzheit von Körper und Geist




Teil Eins

THEORIE, VORBEREITUNG UND MASSAGE

Die innere und äußere Massage des Wohlbefindens

Durch die Entspannung entdecken wir eine ganz neue Art von Dasein.

Wir alle haben Erinnerungen an Zeiten, in denen wir uns besonders lebendig fühlten, als die Welt frisch und vielversprechend zu sein schien, wie ein Blumengarten an einem hellen Frühlingmorgen. Unabhängig von den Umständen, die zu solchen Momenten führen, gibt es hier plötzlich ein Gefühl der akuten Vitalität, unterstützt durch das Wissen, dass alle Elemente in absoluter Harmonie sind. Die Luft pulsiert mit Leben. Unser Körper fühlt sich gesund und energetisch an, unser Geist ist klar und zuversichtlich. Es gibt hier eine leuchtende Qualität der Wahrnehmung. Jedes Merkmal der Umwelt gefällt den Sinnen: die Farben sind lebendig, die Klänge melodios und der Geruch angenehm duftig. Alle Aspekte der Erfahrung mischen sich perfekt und es gibt eine lebendige Qualität für alles; die übliche Grenze zwischen dem inneren und dem äußeren Raum wird fließend. Nichts ist vorgegeben und wir fühlen uns geräumig und offen. Wir handeln mit perfekter Leichtigkeit und Angemessenheit.



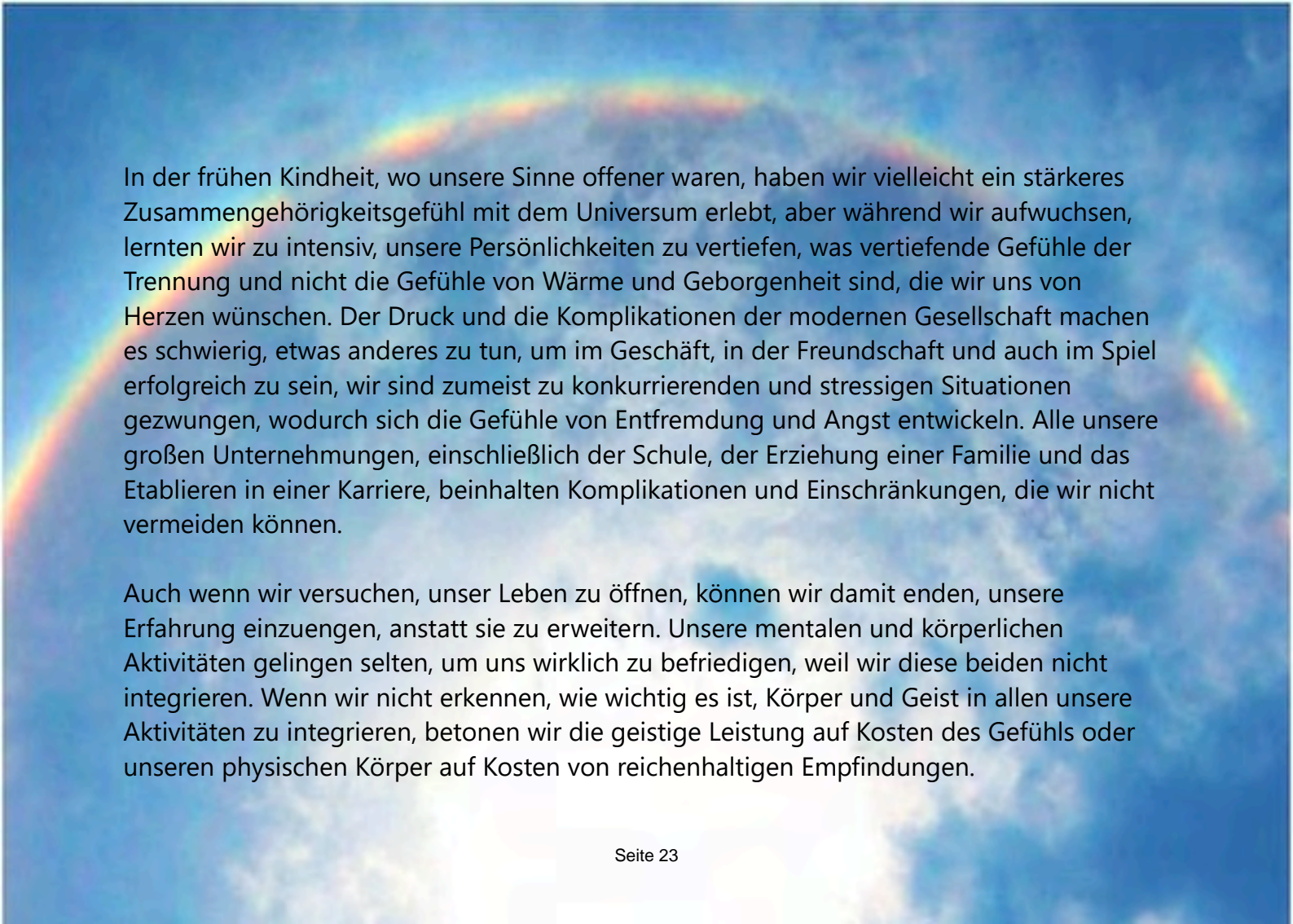
Das Wesen dieser Erfahrung ist die Ausgeglichenheit und deren Ableger sind ein tiefes Gefühl von Genährtsein und Erneuerung, die weit über das Gefühl hinausgehen, das wir 'Glück' nennen. Kum Nye ist die Kunst, diese wahre Ausgeglichenheit zu entwickeln. Durch die Entspannung können wir eine neue Art des Seins entdecken, eine offene Perspektive, welche sich an der Integration von Körper, Geist, Sinnen, Gefühlen und Umwelt erfreut. Wir lernen die vollkommen gesunde Lebensqualität zu schätzen. Der ganze Körper wird erfrischt, wie von reinem Quellwasser geduscht. Nicht nur der physische Körper wird erfrischt, sondern auch der Geist und alle Sinne werden belebt; Sinneseindrücke und Gedanken werden zum Leben erweckt. Eine Qualität der Entspannung informiert über jede Aktivität, auch beim Spaziergehen oder Essen. Unser Leben funktioniert reibungslos und wir werden gesund und ausgeglichen.

Der Schlüssel zu unserer inneren Integration und einem ausgewogenen Verhältnis zur Welt liegt in unseren Gefühlen und Empfindungen. Wir können unseren Körper und unseren Geist nähren und heilen, indem wir unsere Gefühle tief berühren und die fließenden Rhythmen, die diese zu uns bringen, erweitern, denn diese sind mit der Vitalität des Universums verbunden. Durch die Entspannung erwecken wir Gefühle, die sich dann ausbreiten und anhäufen, bis wir uns langsam einem tiefen, durchdringenden Energiefeld,

innerhalb unseres Körpers und darüber hinaus, gewahrt werden. Diese Energie kann sich innerlich selbst stimulieren, um uns in unserem täglichen Leben zu erhalten und zu pflegen, Empfindungen wieder herstellen, so dass wir sensibel und stark werden und unsere Empfindungen reichhaltig und kraftvoll werden. Unser Geist wird auch klarer und wir entdecken was es bedeutet, ausgeglichen zu sein.

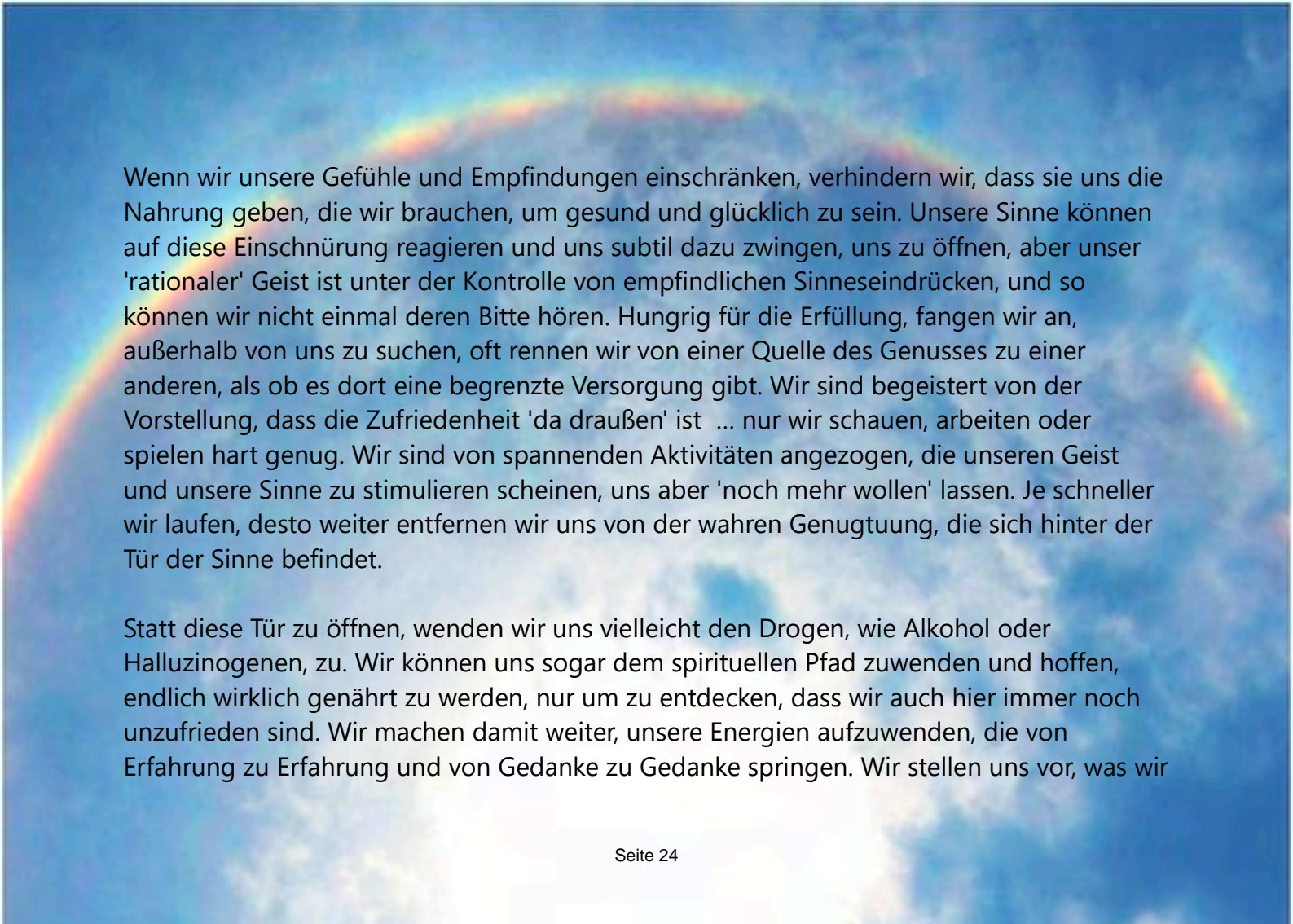
Unsere Sinne, Gefühle und Gedanken sind integriert und alle unsere Beziehungen, Handlungen, Ideen und Bewegungen sind fließend und harmonisch. Unser Gewahrsein gibt uns die Freiheit, unser Leben nicht in einer kraftvollen oder greifenden Weise, sondern mit Vertrauen, anzunehmen. Wir tun dann natürlich, was angemessen und nützlich ist, und funktionieren positiv in der Welt. Wir erkennen, dass Ideen und Handlungen, die zur Stabilität und zum Glück von uns führen, auch zur Harmonie in der Welt um uns beitragen.

Wenn wir die Schönheit der Welt spüren, scheint es natürlich, in Harmonie mit dem Universum zu leben, eine gegenseitig befriedigende Beziehung wie eine Stute und ihr Fohlen zu genießen. Aber irgendwie sind wir von diesem Zustand entfremdet. Obwohl wir von Mutter Natur sprechen, sind wir wie ihre jugendlichen Kinder, kämpfen mit unseren eigenen Identitäten auf Kosten von dem Verlust der Wärme und Sanftheit, an die wir uns vage erinnern.



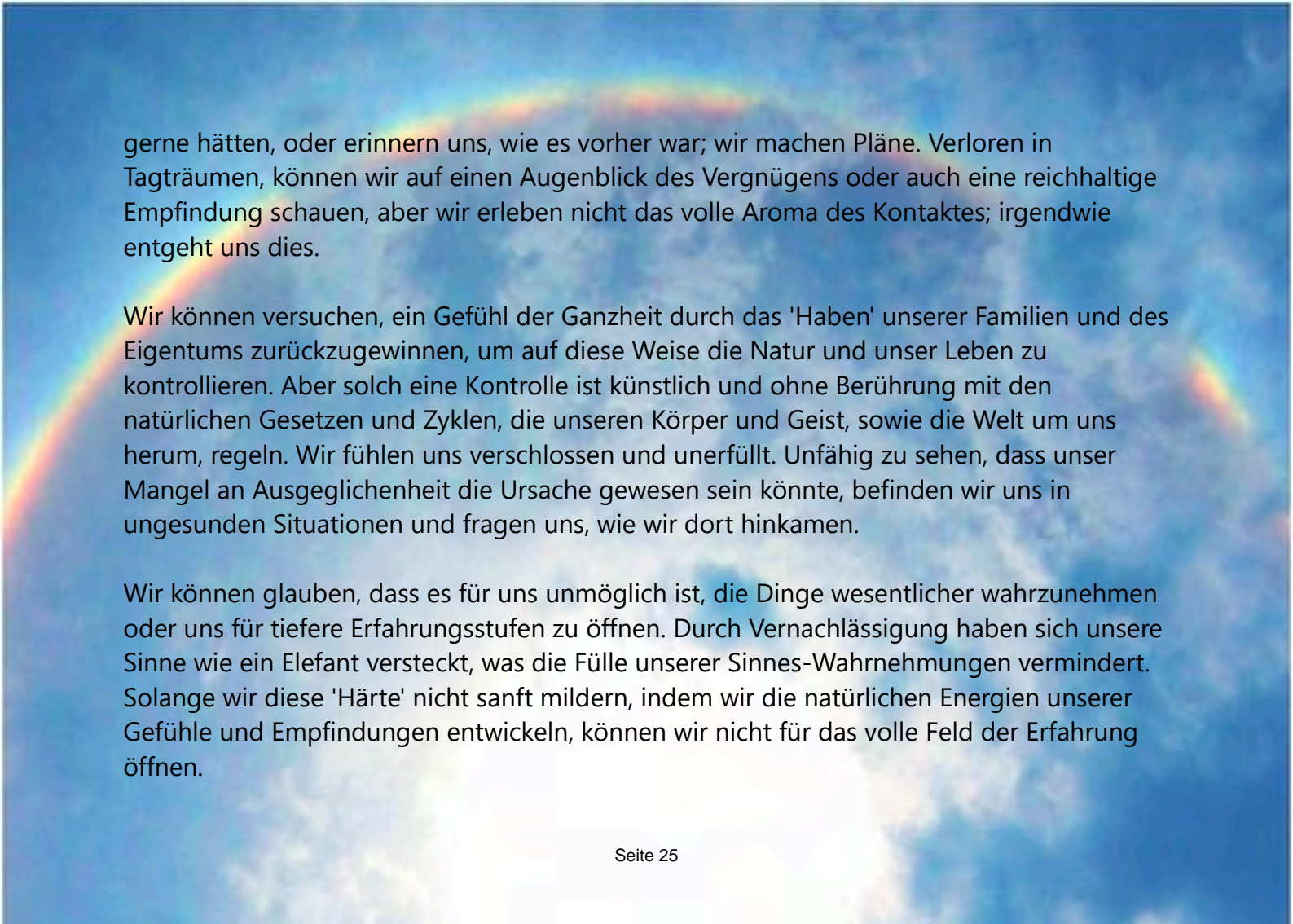
In der frühen Kindheit, wo unsere Sinne offener waren, haben wir vielleicht ein stärkeres Zusammengehörigkeitsgefühl mit dem Universum erlebt, aber während wir aufwuchsen, lernten wir zu intensiv, unsere Persönlichkeiten zu vertiefen, was vertiefende Gefühle der Trennung und nicht die Gefühle von Wärme und Geborgenheit sind, die wir uns von Herzen wünschen. Der Druck und die Komplikationen der modernen Gesellschaft machen es schwierig, etwas anderes zu tun, um im Geschäft, in der Freundschaft und auch im Spiel erfolgreich zu sein, wir sind zumeist zu konkurrierenden und stressigen Situationen gezwungen, wodurch sich die Gefühle von Entfremdung und Angst entwickeln. Alle unsere großen Unternehmungen, einschließlich der Schule, der Erziehung einer Familie und das Etablieren in einer Karriere, beinhalten Komplikationen und Einschränkungen, die wir nicht vermeiden können.

Auch wenn wir versuchen, unser Leben zu öffnen, können wir damit enden, unsere Erfahrung einzuengen, anstatt sie zu erweitern. Unsere mentalen und körperlichen Aktivitäten gelingen selten, um uns wirklich zu befriedigen, weil wir diese beiden nicht integrieren. Wenn wir nicht erkennen, wie wichtig es ist, Körper und Geist in allen unsere Aktivitäten zu integrieren, betonen wir die geistige Leistung auf Kosten des Gefühls oder unseren physischen Körper auf Kosten von reichenhaltigen Empfindungen.



Wenn wir unsere Gefühle und Empfindungen einschränken, verhindern wir, dass sie uns die Nahrung geben, die wir brauchen, um gesund und glücklich zu sein. Unsere Sinne können auf diese Einschnürung reagieren und uns subtil dazu zwingen, uns zu öffnen, aber unser 'rationaler' Geist ist unter der Kontrolle von empfindlichen Sinneseindrücken, und so können wir nicht einmal deren Bitte hören. Hungrig für die Erfüllung, fangen wir an, außerhalb von uns zu suchen, oft rennen wir von einer Quelle des Genusses zu einer anderen, als ob es dort eine begrenzte Versorgung gibt. Wir sind begeistert von der Vorstellung, dass die Zufriedenheit 'da draußen' ist ... nur wir schauen, arbeiten oder spielen hart genug. Wir sind von spannenden Aktivitäten angezogen, die unseren Geist und unsere Sinne zu stimulieren scheinen, uns aber 'noch mehr wollen' lassen. Je schneller wir laufen, desto weiter entfernen wir uns von der wahren Genugtuung, die sich hinter der Tür der Sinne befindet.

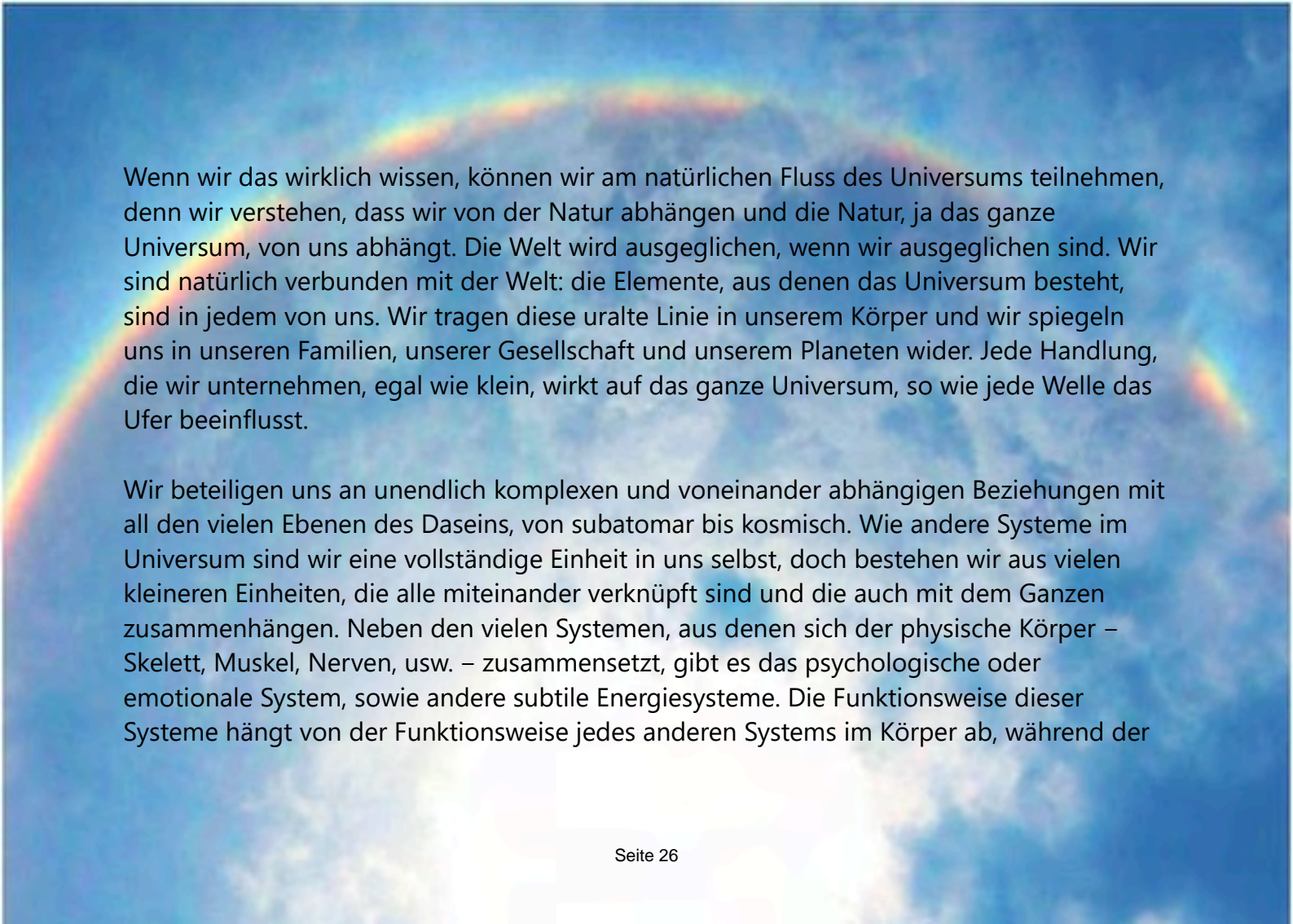
Statt diese Tür zu öffnen, wenden wir uns vielleicht den Drogen, wie Alkohol oder Halluzinogenen, zu. Wir können uns sogar dem spirituellen Pfad zuwenden und hoffen, endlich wirklich genährt zu werden, nur um zu entdecken, dass wir auch hier immer noch unzufrieden sind. Wir machen damit weiter, unsere Energien aufzuwenden, die von Erfahrung zu Erfahrung und von Gedanke zu Gedanke springen. Wir stellen uns vor, was wir



gerne hätten, oder erinnern uns, wie es vorher war; wir machen Pläne. Verloren in Tagträumen, können wir auf einen Augenblick des Vergnügens oder auch eine reichhaltige Empfindung schauen, aber wir erleben nicht das volle Aroma des Kontaktes; irgendwie entgeht uns dies.

Wir können versuchen, ein Gefühl der Ganzheit durch das 'Haben' unserer Familien und des Eigentums zurückzugewinnen, um auf diese Weise die Natur und unser Leben zu kontrollieren. Aber solch eine Kontrolle ist künstlich und ohne Berührung mit den natürlichen Gesetzen und Zyklen, die unseren Körper und Geist, sowie die Welt um uns herum, regeln. Wir fühlen uns verschlossen und unerfüllt. Unfähig zu sehen, dass unser Mangel an Ausgeglichenheit die Ursache gewesen sein könnte, befinden wir uns in ungesunden Situationen und fragen uns, wie wir dort hinkamen.

Wir können glauben, dass es für uns unmöglich ist, die Dinge wesentlicher wahrzunehmen oder uns für tiefere Erfahrungsstufen zu öffnen. Durch Vernachlässigung haben sich unsere Sinne wie ein Elefant versteckt, was die Fülle unserer Sinnes-Wahrnehmungen vermindert. Solange wir diese 'Härte' nicht sanft mildern, indem wir die natürlichen Energien unserer Gefühle und Empfindungen entwickeln, können wir nicht für das volle Feld der Erfahrung öffnen.




Wenn wir das wirklich wissen, können wir am natürlichen Fluss des Universums teilnehmen, denn wir verstehen, dass wir von der Natur abhängen und die Natur, ja das ganze Universum, von uns abhängt. Die Welt wird ausgeglichen, wenn wir ausgeglichen sind. Wir sind natürlich verbunden mit der Welt: die Elemente, aus denen das Universum besteht, sind in jedem von uns. Wir tragen diese uralte Linie in unserem Körper und wir spiegeln uns in unseren Familien, unserer Gesellschaft und unserem Planeten wider. Jede Handlung, die wir unternehmen, egal wie klein, wirkt auf das ganze Universum, so wie jede Welle das Ufer beeinflusst.

Wir beteiligen uns an unendlich komplexen und voneinander abhängigen Beziehungen mit all den vielen Ebenen des Daseins, von subatomar bis kosmisch. Wie andere Systeme im Universum sind wir eine vollständige Einheit in uns selbst, doch bestehen wir aus vielen kleineren Einheiten, die alle miteinander verknüpft sind und die auch mit dem Ganzen zusammenhängen. Neben den vielen Systemen, aus denen sich der physische Körper – Skelett, Muskel, Nerven, usw. – zusammensetzt, gibt es das psychologische oder emotionale System, sowie andere subtile Energiesysteme. Die Funktionsweise dieser Systeme hängt von der Funktionsweise jedes anderen Systems im Körper ab, während der

Zustand der gesamten Einheit, die wir 'Mensch' nennen, eng mit dem Zustand der Umwelt zusammenhängt.

Unsere unmittelbare Umgebung bezieht sich auch auf jede andere Umgebung auf der Erde, und die Erde wird durch Ereignisse in den Weiten des Universums beeinflusst. Wir werden von vielen Kräften beeinflusst, von denen einige kaum wahrgenommen oder verstanden werden. Unsere Handlungen und Gedanken beeinflussen andere Systeme, einschließlich der mikroskopisch kleinen Welten in unserem Körper.

Wenn wir diese Wechselbeziehungen anerkennen, erkennen wir die Bedeutung der Erzeugung von Harmonie in uns selbst an. Wir erkennen, dass wir die Ressourcen haben, die wir brauchen, um ausgeglichen und glücklich zu sein, denn Körper und Geist sind die Träger für unser ganzes Lernen und unser Wachstum. Durch Verlangsamung, Entspannen und Öffnen der Sinne können wir lernen, diese Ressourcen zu entwickeln. Dann entdecken wir, dass wir Körper und Geist heilen können, indem wir uns durch den physischen Körper geleitet fühlen. Wenn wir die chronische Enge in unseren Muskeln und Gedanken verringern, sensibilisieren wir uns zu subtilen Qualitäten des Gefühls und bringen diese zu kräftigen und frischen lebendigen Erfahrungen und bereichern diese, so dass sie weiterhin wie starke Triebe wachsen.




Wenn unsere geistigen und körperlichen Energien vitalisiert und integriert werden, werden diese Empfindungen viel fruchtbarer und nährender als normale Empfindungen. Ihre Nahrung befreit uns von der dynamischen Ablenkung der springenden Gedanken und dem Wunsch nach dem, was immer jenseits von unserer Reichweite ist. Wir entdecken den eigentlich aufmerksamen und fließenden Zustand von Körper, Geist und Energie, so dass wir in uns selbst Zufriedenheit finden können. Wie unser Körper und Geist gute Freunde werden, arbeiten unsere Muskeln auch gut zusammen, frei von überflüssigen Muskelverspannungen. Wir haben die notwendige Konzentration für die volle Erfahrung. Unsere Beziehungen werden dann reichhaltig, tief und harmonisch, und sind nicht wettbewerbsorientiert, denn wir beziehen uns sowohl sensibler auf die anderen als auch auf uns selbst.

In dem Kum Nye gibt es verschiedene Möglichkeiten, sowohl Stille als auch Bewegung, um den Fluss von Gefühl und Energie, was den Körper und den Geist zusammenbringt, zu stimulieren. Wir beginnen mit der Entwicklung der Ruhe von dem Körper, dem Atem und dem Geist. Einfach still zu sitzen und zu entspannen gibt uns eine Chance, Gefühle zu schätzen, denen wir normalerweise nicht gewahr sind. Die Entspannung wird dann durch das Atmen durch Nase und Mund subtil unterstützt, so sanft und gleichmäßig, dass wir

kaum bewusst sind, überhaupt zu atmen und auszuatmen; eine Art der Atmung, die es uns ermöglicht, die positive Vitalität von dem Zentrum der Kehle zu kontaktieren.

Wie der Atem ruhig und ruhiger wird, laufen weniger Gedanken und Bilder durch den Geist und der ganze Körper wird lebendig. Unsere geistigen und körperlichen Energien werden erneuert und ruhig, wie ein klarer Waldteich. Wir entdecken eine Gemeinsamkeit für Körper, Atem und Geist, eine ruhige, klare, vertiefende Qualität, die uns tief im Inneren beruhigt und massiert. Wie wir uns mehr entspannen, öffnet sich die subtile Ebene dieses Gefühls, wie ein Objektiv, das mehr 'Licht' oder Energie durchlässt und umfassendere und leuchtendere 'Bilder' der Erfahrung schafft.

Um die Qualitäten dieser Entspannung weiter zu erforschen, fügen wir die Selbst-Massage und die 'Massage' von der Bewegungsübung zum Sitzen und zum Atmen hinzu. Normalerweise denken wir bei Massage an etwas, das für uns getan wird, aber der Körper kann sich selbst massieren. Die Massage kann sowohl unsere Gefühle und Empfindungen als auch unsere gesamte innere Struktur, sowie unsere äußere Form beinhalten. Während der Massage durchdringen und beruhigen subtile Gefühlstöne oder Energien unser ganzes Wesen und integrieren das mentale und das physische, um das damit verbundene Gefühl zu bilden. Diese Energien sind wie eine vibrierende, bewegte Aura, die durch uns hindurch



und nach außen geht und uns auch umgibt. Wir können lernen, uns innerlich mit diesen Energien zu heilen, und diese dazu bringen, nach außen zu fließen und alle Aspekte unseres Seins in Einklang zu bringen. Wir können eine innere Sonne erzeugen, strahlende Gefühle, die uns wärmen und alles um uns herum durchdringen.


Während wir die Massage zuerst körperlich stimulieren – durch Atmen, Pressen und Reiben unseres Körpers, uns in gewisser Weise sehr langsam bewegen, oder Spannungen produzieren und loslassen – können wir später die Massage allein durch Gefühlstöne einleiten. Wenn die Entspannung sich vertieft, beginnen wir, die Zusammenhänge zwischen dem Atem, den Sinnen, dem Körper und dem Geist direkt zu fühlen. Die Sinne öffnen neue Kanäle und Dimensionen der Empfindung und geben freudige Gefühle frei, die sich ausdehnen und anhäufen, bis wir uns nichts anderem auf der Welt gewahr sind. Jede Zelle wird mit positiven Gefühlen der Ganzheit und der Vollendung durchflutet und gesättigt. Sogar zwischen den Muskeln und den Geweben ertrinken wir in diesen wunderbaren Gefühlen.

Wenn wir wirklich unsere Sinne nutzen, wird jeder Teil des Körpers lebendig und gesund – geistig und emotional werden wir vollkommen wach. Wir entdecken, dass wir in jedem Augenblick ekstatische Schönheit erfahren können, als ob wir immer schöne Musik hören

oder die schönsten Kunstwerke sehen würden. Wir sind sogar in der Lage, uns selbst zu heilen, denn diese Entspannung beschleunigt einen Gefühlston, der in sich selbst zu einer selbstgeschaffenen Massage wird, zu einem System der Selbstversorgung, das sich ausdehnt und entwickelt. Dies ist die Massage von dem Kum Nye.

Je tiefer und reicher unsere Erfahrung dieser selbst-funktionierenden Massage ist, desto mehr werden wir feststellen, dass sie einfach auf natürliche Weise vorkommen kann und jeden Sinn, jede Empfindung und jede Aktivität des täglichen Lebens vitalisiert. Durch die Ausbreitung in Raum und Zeit, aktivieren subtile Gefühlstöne oder Energien die Massage sowohl außerhalb als auch innerhalb von unserem Körper und harmonisieren die umgebenden Ebenen der Existenz. Gefühle der Liebe oder der Freude am Lachen wachsen über den Körper hinaus und schwimmen, wie leise fallender Schnee, durch den Raum und die Zeit. Die Sinne wachsen auf subtile Weise und steigern den Genuss.

Beim Sehen konzentrieren wir uns leicht auf einen Gegenstand, so dass wir ein Gefühl aus seiner Form spüren. Indem wir unsere Augen auf diese Weise öffnen, laden wir eine ekstatische Interaktion zwischen den subtilen 'inneren' und 'äußeren' Energien ein. Das Sehen wird dann zu Vision, ein ständiger Ausdruck einer vitalen Totalität.



Nahrung wird eine Darbringung für die Sinne. Wenn wir lernen, alle Gefühlstöne von dem Geschmack zu genießen, diese im ganzen Körper und darüber hinaus verteilen, ist das Essen wirklich ein Treffen der Sinne mit ihrem Objekt, ein zeremonieller Akt der Wertschätzung.

Wir lernen auch den Klang zu kontaktieren und zu schätzen, indem wir ihn vollständig in unserem Körper fühlen und ihn dazu nutzen, harmonische Wechselwirkungen zwischen uns selbst und dem umgebenden Universum zu stimulieren. Wie wir sanfter Musik erlauben, uns zu entspannen und zu beruhigen, wenn wir müde sind, aktivieren wir Gefühle, die sogar heilen können. Wenn wir sprechen, ist jeder Ton sanft, deshalb gibt es keine schockierende oder zerstörerische Qualität für unsere Kommunikation.

Die Süße, die durch die volle Ausübung unserer Sinne gezüchtet wird, kann jeden Tag mehr und mehr ausgebaut werden. Ohne zu versuchen, sie zu besitzen, ohne irgendein festes Ziel, zumeist sorglos, lassen wir die freudigen Empfindungen kommen und öffnen unseren Körper für deren sanften Einfluss. Deren Qualität, mild und süß wie Milch und Honig, berührt uns tief, immer weitergehend, erneuert sie sich selbst, bis wir ein fast überwältigendes Gefühl der Erfüllung genießen.

Durch das subtilere Atmen fühlen wir noch mehr; eine Qualität von Weichheit vermischt sich mit Wärme. Unsere Körper werden hell und ruhig. Innerhalb des Körpers und darüber hinaus nähren subtile Energien Gefühle von Zufriedenheit und Harmonie. Wir werden in diesen Gefühlen integriert, wir sind untrennbar von diesen. Unser Gewahrsein dehnt sich aus und verbindet gleichzeitig viele Gedanken und Gefühle und verlängert deren Dauer. Wir entdecken die Freude an der Übung ohne Anstrengung. Wir leben in einem Gefühl der Freiheit, einer lebenswichtigen Totalität, ein Gefühl, das ständig zunimmt. Das Leben wird ein fröhlicher Fluss im Universum: Jede Zelle, jeder Sinn, jeder Teil des Bewusstseins von der Vergangenheit oder Zukunft beteiligt sich an diesem Fluss. Auf diese Weise lernen wir fröhlich zu leben. Wir werden sogar länger leben, denn unser Leben ist gesund und ausgeglichen.

Sobald der Körper und der Atem genügend ruhig und entspannt sind, entsteht sofort, fast magisch, dieses freudige Gefühl. Das ist das Gefühl der Ausbreitung und der Ansammlung; dies ist das Sahnehäubchen von Kum Nye, die Essenz. Wir können es rühren, so dass es reicher und tiefer, dicker und ausgedehnter wird. Es kann so groß werden, dass es fast unendlich ist und wir brauchen es nie zu verlieren. Seine Beschaffenheit ist cremig; seine eigentliche Essenz ist Nektar. Wir können es ansammeln und durch die Sinne, zwischen der Haut und den Muskeln, in jeden Teil des Körpers verteilen. Durch diese Art der

Entspannung können wir sogar unsere greifende Schattenseite, die unsymmetrische Seite, die gegen uns wirkt, heilen. Die beruhigende Qualität dieses Gefühls kann Gedanken, Gefühle, Konzepte und Bilder heilen, diese umfassen, so dass es keine negative Qualität mehr gibt.

Wenn wir die Quelle der Entspannung und die heilende Energie in unseren Empfindungen und Gefühlen anzapfen und diese kultivieren, machen wir das Kum Nye. Kum bedeutet Körper: die Existenz und wie man verkörpert wird. Nye bedeutet Massage oder Wechselwirkung. Im Tibetischen bedeutet *lu* unser normaler Körper; *ku* ist ein höherer, subtilerer Körper. Bei dem Kum Nye aktivieren wir das *ku*, das stimulierende Gefühl, das nye ist.

Wenn wir wirklich wissen, wie man Gefühle und subtile Energien beschleunigt und entwickelt, ihr Potenzial kultiviert, damit sie sich immer weiter ausbreiten, ist es sogar möglich, alle Muster von dem lebenden Organismus zu verfeinern, neu zu erschaffen und zu regenerieren. Kum Nye bringt uns mit den reinen Energien von Körper und Geist in Berührung. Indem wir unser Gewahrsein für den unmittelbaren Gefühlston von jeder Empfindung oder Emotionen erhöhen, lernen wir, uns innerhalb von diesen Energieformen zu bewegen und uns mit verschiedenen sensorischen Ebenen vertraut zu machen, bis wir

endlich die neutrale, aber rein heilsame Energie, die alle äußeren Formen durchdringt, kontaktieren.

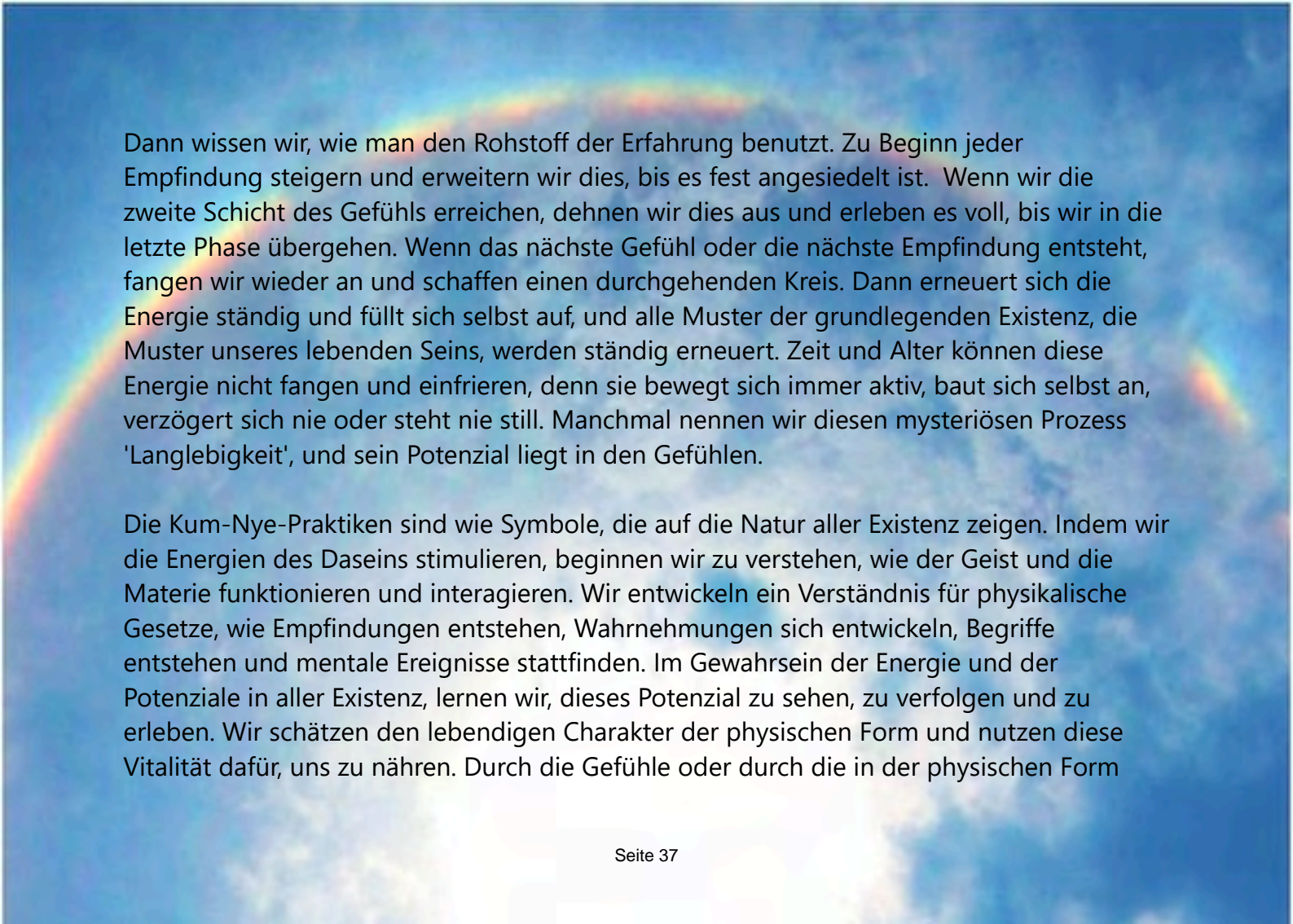
Jede Kum-Nye-Übung hat drei Ebenen auf denen die Übung erlebt werden kann, entsprechend zu drei verschiedenen Ebenen der Entspannung. Auf der **ersten Ebene** haben Gefühle eine Art von 'Ton' wie Freude oder Traurigkeit, Wärme oder Kühle. Diese Gefühle sind leicht zu identifizieren und zu beschreiben: es gibt vielleicht ein Kribbeln, eine leicht schmerzhaft empfundene Empfindung, oder ein Gefühl von Entspannung und Energie fließt durch den Körper. Dies sind 'oberflächliche' Gefühle. Wir fühlen sie an bestimmten Orten im Körper, und wir bleiben uns unserer Selbst-Erfahrung von diesen Gefühlen während der Übung gewahr.

Indem wir diese anfänglichen Gefühle oder Empfindungen genau beobachten, können wir in **eine tiefere Ebene** des Gefühls eindringen. Die erste Schicht des Gefühls öffnet sich zu einem Gefühl von größerer Dichte und Zähigkeit, gekennzeichnet durch eine anhaltende Qualität, welche den Energiefluss blockiert. Dieses Gefühl kann nicht genau identifiziert werden, aber ein 'Geschmack' bleibt übrig. Obwohl es schwieriger ist, sich in diese Schicht des Gefühls zu vertiefen als beim ersten, kann es leicht durch eine Art von offener Konzentration geschmolzen werden. Auf dieser Ebene kann es ein Gefühl geben, dass die

Übung von selbst funktioniert, obwohl es noch ein Gewahrsein für das 'Selbst'-Gefühl dieser Empfindung gibt. Das Selbst kann jedoch als weniger stabil erfahren werden.

Auf der **dritten Ebene** des Gefühls, nähern wir uns der reinen Energie oder Erfahrung an. Auf dieser Ebene werden alle Reste von Mustern überschritten. Es gibt hier kein Gefühl mehr, das getrennt und identifiziert werden kann, nur eine Art von verschmolzener Qualität, ähnlich der offenen Qualität von extrem freudigen Gefühlen. Diese Qualität scheint sich in keinem bestimmten Ort zu befinden. Wir wissen nicht, wo oder wie es geschieht, oder was es ist; es hat keine Qualität von 'Irgendetwas'. Auf dieser Ebene existiert das individuelle Ich nicht mehr und wir werden zu dem Gefühl, das mit ihm verschmolzen ist. Dies ist die Phase der Frucht, die Ebene der Vollendung, die wahre Entspannung ist.

Sobald wir diese Entspannung anzapfen, lernen wir, Empfindungen und Emotionen mit einer spielerischen, offenen Haltung zu handhaben, und alles wird zur Entspannung. Wir wissen, dass es in jedem Gefühl und jeder Empfindung die reine Energie gibt, dass sowohl 'negative' als auch 'positive' Emotionen flexible Manifestationen von Energie sind, denn nur auf der Oberfläche gibt es Negatives und Positives, Traurigkeit und Glück.




Dann wissen wir, wie man den Rohstoff der Erfahrung benutzt. Zu Beginn jeder Empfindung steigern und erweitern wir dies, bis es fest angesiedelt ist. Wenn wir die zweite Schicht des Gefühls erreichen, dehnen wir dies aus und erleben es voll, bis wir in die letzte Phase übergehen. Wenn das nächste Gefühl oder die nächste Empfindung entsteht, fangen wir wieder an und schaffen einen durchgehenden Kreis. Dann erneuert sich die Energie ständig und füllt sich selbst auf, und alle Muster der grundlegenden Existenz, die Muster unseres lebenden Seins, werden ständig erneuert. Zeit und Alter können diese Energie nicht fangen und einfrieren, denn sie bewegt sich immer aktiv, baut sich selbst an, verzögert sich nie oder steht nie still. Manchmal nennen wir diesen mysteriösen Prozess 'Langlebigkeit', und sein Potenzial liegt in den Gefühlen.

Die Kum-Nye-Praktiken sind wie Symbole, die auf die Natur aller Existenz zeigen. Indem wir die Energien des Daseins stimulieren, beginnen wir zu verstehen, wie der Geist und die Materie funktionieren und interagieren. Wir entwickeln ein Verständnis für physikalische Gesetze, wie Empfindungen entstehen, Wahrnehmungen sich entwickeln, Begriffe entstehen und mentale Ereignisse stattfinden. Im Gewahrsein der Energie und der Potenziale in aller Existenz, lernen wir, dieses Potenzial zu sehen, zu verfolgen und zu erleben. Wir schätzen den lebendigen Charakter der physischen Form und nutzen diese Vitalität dafür, uns zu nähren. Durch die Gefühle oder durch die in der physischen Form

verkörperte Energie lernen wir, die physischen Muster in unseren Körpern zu erfahren und zu verstehen, was für Muster die Materie selbst hat.

Die Gesetze des Universums werden transparent. Jetzt verstehen wir, dass unser lebender Organismus nicht anders als eine Wolke ist, die Form annimmt und sich auflöst. Wir sehen unseren Körper nicht mehr länger als eine feste, stabile Sache; wir erleben uns selbst als einen Prozess der fortwährenden Verkörperung, der sich zu irgendeinem Zeitpunkt als eine physische Einheit manifestiert und die Fähigkeit hat, sich kontinuierlich zu regenerieren. Sobald wir den Körper nicht einfach als eine physische Maschine, sondern als eine Verkörperung von Werten und Reaktionen wahrnehmen, entdecken wir eine Möglichkeit, jenseits der üblichen Polarität von »Existenz« und »Nicht-Existenz« zu sein.

Wenn wir uns dem Gefühl öffnen, sehen wir die Energie nicht mehr als etwas, das eine Form mit Anfang, Mitte und Ende angenommen hat, sondern sehen die Energie als Ganzes. Sie hat keine Beschränkungen, nicht 'Äußerliches'; sie trägt die Eigenschaften von zahllosen Formen. Doch das Wort "zahllos" ist nicht genau das Richtige, denn die Energie selbst ist vollständig. Deshalb, sobald wir uns selbst verstehen, können wir andere verstehen; wenn wir unsere eigenen Körper verstehen, können wir sogar die Universen verstehen.

The background of the slide is a photograph of a bright blue sky with a large, bright sun in the lower center. A rainbow is visible, arching across the top of the frame. The text is overlaid on the upper portion of the image.

Wenn wir unser Gewahrsein weit genug ausdehnen, nehmen wir wahr, dass Energie überhaupt keine Subjekt- oder Objektbeziehung hat. Es gibt hier nur ein Zentrum, und alles wird zu diesem Zentrum. Auf der gewöhnlichen Ebene gesprochen, könnten wir sagen, dass das Zentrum sowohl Subjekt als auch Objekt ist, aber aus einer anderen Dimension hervor gibt es hier keine Subjekt-Objekt-Beziehung. Das Zentrum selbst hat keine Beschränkungen oder Formen; es ist etwas Ganzes. Alles was wir betrachten ist das Zentrum: das Universum, der Körper, die Gefühle.

Vorbereitung

In dem Moment, wenn Sie mit der Praxis beginnen, pflanzen Sie den Samen einer gesunden, positiven Einstellung. Die Praxis von dem Kum Nye ist ein Erforschen und Ausbalancieren unserer inneren Umwelt. Um am meisten von dieser Erfahrung profitieren, sollte die äußere Umgebung so harmonisch wie möglich wie gemacht werden. Die äußere Umgebung spiegelt den inneren Zustand des Geistes, und sorgfältige Vorbereitung kann positive Gefühle fördern. Wenn die Erfahrung der inneren Welt durch die Praxis von dem Kum Nye erweitert wird, wird sich, wenn Sie ausgeglichen werden, die Wertschätzung der äußeren Welt mühelos erweitern. Mit fortschreitender Praxis schmilzt die Trennung von außen und innen, und Sie interagieren von Natur aus harmonisch mit unserer Umwelt.

Wählen Sie einen sauberen und ruhigen Ort, entweder drinnen oder draußen, wo Sie nicht unterbrochen oder abgelenkt werden. Komplette Ruhe ist nicht immer möglich in einer lauten modernen Stadt, also suchen Sie einen ruhig Ort und so viel Zeit wie möglich. Ermutigen Sie diejenigen, mit denen Sie leben, Ihren Bedarf an Zeit für sich selbst zu respektieren. Die Temperatur sollte bequem sein, weder zu heiß noch zu kalt, und die Beleuchtung angenehm. Ein Teppichboden oder ein ebener Rasenplatz machen die Praxis besonders angenehm. Wenn Sie drinnen üben, könnten Sie vielleicht ein Fenster öffnen,

um die Luft zu säubern oder ein Räucherstäbchen abbrennen. Bevor Sie beginnen, nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrer Umgebung vertraut zu werden oder um diese erneut kennenzulernen. Vielleicht gehen Sie spazieren und sehen um; untersuchen Sie alle mögliche Ablenkungen, bis Sie sich bequem fühlen und Ihre Aufmerksamkeit nach innen wenden.

Während der Praxis tragen Sie lose, bequeme Kleidung, die Ihnen maximale Bewegungsfreiheit ermöglicht. Wie sich Ihre Sinne erweitern, wird sich das Gewahrsein entwickeln und das Spüren von der Beschaffenheit und dem Gewicht der Materialien wird ein Teil der Freude an der Praxis. Entfernen Sie Kleidung und Zubehör, die Ihre Bewegung oder Ihren Energiefluss behindern könnten, wie Schmuck, Uhren, Brillen oder Kontaktlinsen.

Für die sitzenden Übungen benötigen Sie ein Kissen, so dass Ihr Becken höher ist als Ihre Beine. Wenn Sie das Sitzen auf dem Boden zu schwer zu finden, dann wird es auch ein gerader Stuhl tun. Bei der Durchführung der stehenden Übungen, stellen Sie Ihre Füße auf einen Teppich oder den Boden, nicht auf eine dicke Matte. Für die Massage verwenden Sie eine duftende Massage-Creme oder ein Pflanzenöl wie Saflor oder Olivenöl. Wenn Sie

Pflanzenöl verwenden, könnten Sie vielleicht einen süßen Duft, vielleicht Moschus oder Zimtöl, hinzufügen.


Die Schaffung einer für Ihre Praxis förderlichen Umgebung ist Ausdruck einer positiven Einstellung gegenüber sich selbst – sobald Sie mit der Praxis beginnen, pflanzen Sie den Samen einer gesunden, positiven Einstellung. Wesentlich für die Praxis dieser Übungen ist die Entscheidung, Zufriedenheit in Ihnen selbst zu finden. Nähren Sie diese positive Einstellung und sie wird wachsen, um Ihr Gefühl für die Ausgeglichenheit, das Glück und die Entspannung zu entwickeln und zu erhöhen.

Alle Kum-Nye-Übungen hier sind Möglichkeiten, um Ihre inneren Gefühle und Energien zu berühren und zu erweitern. Die äußere Form der Übungen kann Ruhe, Atmung, Selbstmassage oder Bewegung sein, aber die innere Bewegung oder Massage, die Essenz von dem Kum Nye, ist das Gefühl. Von dem Augenblick an, in dem Sie anfangen, konzentrieren Sie sich auf die Gefühle und Empfindungen, die entstehen. Ob Sie sitzen, stehen oder liegen, betrachten Sie Ihre Haltung und Ihre Gesten als einen Teil der Qualität Ihrer Erfahrung, und achten Sie darauf, wie diese Ihre Gefühle beeinflussen können. Wann immer Sie sich bewegen, tun Sie dies langsam, anmutig und rhythmisch.

So wie man die Landschaft von den Fenstern eines schnellen Zuges nicht wirklich schätzen kann, werden Sie, wenn Sie sich in einer Praxis zu schnell bewegen, nicht in der Lage sein, die Freude an Ihren Entdeckungen zu genießen. Jede Bewegung kann tief empfunden und anmutig durchgeführt werden: Stellen Sie sich das Gefühl vor, das ein Tänzer beim Tanzen hat. Führen Sie jede einzelne Bewegung mit sanfter Konzentration aus; keine feste Konzentration, sondern eine Art von Offenheit, die das Gewahrsein fördert.


Ihre Erfahrung hat eine offene Qualität, wenn Sie lernen, auf diese Weise zu üben. Wenn Sie dann eine Übung durchführen, sind Sie sich der Form, der Beschaffenheit und der Bewegung der subtilen Gefühle in Ihrem Körper gewahr. Gefühle der Dumpfheit geben eine Möglichkeit, um dadurch alarmiert, subtile muskuläre Anpassungen und Energien zu untersuchen und anzutasten; dann sind tiefe Einsichten möglich.

Beteiligen Sie sich an jeder Übung so vollständig wie Sie können, mit Ihrem ganzen Wesen – Ihrem Herz, Ihren Sinnen, dem Gewahrsein, den Gefühlen und dem Bewusstsein. Bringen Sie alles von sich selbst in die Form der Übung. Lassen Sie sowohl Ihre negativen als auch Ihre positiven Gefühle zu einem Teil der Erfahrung werden. Kum Nye wird ein Tanz, an dem Sie vollständig teilnehmen. Sie arbeiten nicht mit dem Körper oder mit den Sinnen, sondern nehmen vollständig teil und reagieren.



Werden Sie mit Ihren Gefühlen vertraut, ohne zu versuchen, diese zu benennen oder zu kennzeichnen. Wenn Sie etwas fühlen, erhalten Sie die Energie des Gefühls so lange wie möglich, so dass sie sich allmählich erweitert und Sie ausfüllt. Breiten Sie Ihre Gefühle aus; lassen Sie diese zu einem Mandala werden, das sich in jeder Richtung in der Zeit und im Raum ausdehnt. Sie können in diesem Zustand eine Befriedigung finden, die nicht nur innerhalb davon, sondern auch jenseits der Sinne ist. Dann kann alles was Sie tun, die Qualität von diesen Gefühlen haben.

Die Erfahrung jeder Übung oder Massage hat bestimmte Eigenschaften: positiv, negativ und neutral. Diese Eigenschaften haben keine Beurteilungen, denn es ist ebenso wichtig, mit Negativitäten zu fühlen und zu arbeiten, wie dies bei der Arbeit mit positiven Qualitäten der Fall ist. Das Gewahrsein für diese Eigenschaften ist ein wichtiger Bestandteil jeder Übung. Ein positives Gefühl ist warm und weich und berührt Ihr Herz. Ein negatives Gefühl können Sie als stumpfes, dunkles, schweres Gefühl in Ihrem Bauch zu erleben. Neutrale Gefühle sind leicht, ausgeglichen, still und ruhig, ein Teil des Raumes.



Schmecken Sie Ihre Erfahrung so vollständig wie Sie können, kauen, schlucken, verdauen, integrieren und verteilen Sie diese in Ihrem ganzen Körper. Sie werden verschiedene Ebenen von den Gefühlen und den Erfahrungen entdecken und können sich der Energie in jedem Molekül und in jeder Zelle gewahr werden. Sie können Ihr Gewahrsein erhöhen und mit dieser Energie Kontakt aufnehmen, bis schließlich jeder Teil Ihres Körpers als Energiequelle wirkt. Wenn Sie erkennen, dass Energie keinen Standort hat, kein 'hier' oder 'dort' und reichlich vorhanden und jederzeit verfügbar ist, dann können Sie wirklich die Integration von Körper und Geist erfahren.

Nähern Sie sich jeder Übung offen an, ohne Erwartung oder Beurteilung. Wenn sie eine Übung mit Erwartungen an eine Vorgehensweise beginnen, schneiden Sie sich selbst von der Erfahrung ab. Das Beurteilen ist eines der Hindernisse für das Erfahren. Es kann manchmal schwierig sein, keine kritische Haltung anzunehmen, denn die meisten von uns beurteilen fast ständig. Wir können dazu neigen, außerhalb von uns selbst zu stehen, unsere Erfahrung zu beurteilen und einen kontinuierlichen inneren Dialog zu schaffen, der die Energie einnimmt und einfriert: "Das fühlt sich gut an" oder "Ich muss dies falsch gemacht haben".

Der Schlüssel zum Üben von Kum Nye ist es, von der Kennzeichnung und der Manipulation Abstand zu halten, oder zu versuchen, aus Gefühlen etwas Besonderes zu machen. Wenn ein Urteil in Ihrem Geist entsteht, verwenden Sie es als ein Signal, um tiefer in die Empfindungen und Gefühle hineinzugehen. Beobachten Sie, welche Organe, Gewebe und Muskeln erwachen; gehen Sie in diese Orte und erforschen Sie diese. Fühlen Sie Qualen oder Freude, vielleicht Wärme oder Energie? Was ist die Natur von der Erfahrung, den Tönen und Qualitäten?


Obwohl diese Erfahrung der vollen Teilnahme als Achtsamkeit, Bewusstsein oder Gewahrsein und Empfindlichkeit bezeichnet werden kann, hat deren Natur nichts mit Namensgebung und Definition zu tun; es gibt hier keine kritischen Geist mehr, der etwas beurteilt. Was geschieht ist das, was Sie tun. Es gibt hier keine Notwendigkeit, Fragen zu stellen oder sich selbst zu berichten, was los ist. Ihre Gefühle drücken sich einfach selbst aus.

Beim Lernen zu entspannen, neigen wir dazu zu denken, dass es hier ein Ziel gibt und dass etwas getan werden muss, um es zu erreichen. Die Tendenz, sich zu bemühen, ist immer im Hinterkopf, und kann ein Hindernis für die Entspannung werden. Beachten Sie, ob Sie sich auf bestimmte Vorbereitungen verlassen. Versuchen Sie nicht, etwas in sich selbst zu

ordnen – seien Sie einfach natürlich. Es gibt hier keine spezielle Sache, die Sie tun müssen, um sich zu entspannen. Wenn Sie dies erkennen, werden Sie sich schneller entspannen.

Der Weg um die Entspannung zu entwickeln, ist nicht, sich selbst zu belehren. Wenn Sie von Plänen oder Erklärungen gefesselt werden, können Sie keine innere Offenheit finden. Das Geheimnis ist, einfach nur zu sein, ohne sich auf Anweisungen zu verlassen. Dies ist vielleicht nicht leicht. Wir sind es gewohnt, uns zu sagen, dass es hier eine bestimmte Weise gibt, oder die Dinge auf eine bestimmte Weise zu tun sind. Wir könnten sogar versuchen, uns in dieser Form zu manipulieren. Wenn wir anfangen zu entspannen, ohne uns zu unterweisen, gibt es hier normalerweise das Gefühl, dass wir nicht wissen, wie es geht. Wie sich die Entspannung vertieft, geht dieses Gefühl von Ungewohnten jedoch vorbei und es gibt hier nur zulassen und weitermachen.

In diesem Buch finden Sie Anleitungen, die beinhalten, wie man still sitzt, wie man atmet, und wie man die Selbstmassage und viele andere Übungen macht. Diese Anweisungen sind wichtig und nützlich, aber wenn Sie diese geschickt anwenden, bleiben Sie nicht in der äußerlichen Beschreibung gefangen. Sie bewegen sich über die mechanische Ebene hinaus auf das Niveau der subtilen Energie, werden vollständig offen, ohne sich zurückzuhalten.



Sich zurückhalten ist wie ständig darauf zu warten, entspannt zu sein, erwartend, dass die Entspannung von irgendwo anders herkommt. Es gibt hier eine Art faszinierte Erwartung oder einen inneren Dialog, der über Erfolg oder Misserfolg spekuliert und unseren 'Fortschritt' kommentiert. Auf diese Weise ist es möglich, viele Stunden Kum Nye zu praktizieren ohne für die Energien offen zu sein und sich darin zu entspannen.

So lassen Sie einen solchen inneren Dialog nicht die Kontrolle gewinnen; entspannen Sie und lassen Sie Kum Nye von sich aus geschehen. Leiten Sie Ihre Energie so, dass sie frei fließt – körperlich, geistig und emotional. Seien Sie gewahr und akzeptieren Sie, lassen Sie los, ohne die Aufmerksamkeit ernsthaft auf Ihren inneren Dialog zu richten oder sich darin zu betätigen. Beschäftigen Sie sich einfach mit dem, was zur Hand ist – machen Sie eine Übung oder Massage – und machen Sie sich keine Sorgen über die Ergebnisse. Dann können Sie die offene Haltung entwickeln.

Während der Praxis sollten Sie sich nicht darum kümmern, ob Sie mehr Erfahrungen oder Bemühungen brauchen, um die Übungen zu machen. Öffnen Sie einfach das Gefühl der Entspannung so weit wie möglich. Je mehr Sie dies tun können, desto weniger Ablenkungen, Probleme, Gedanken und Konflikte werden entstehen. Die ständig wachsende Erfahrung der Entspannung wird den Körper nähren; Ihr ganzes Wesen wird

allmählich gesund. Es gibt hier keine Notwendigkeit für spezifische Übungen, um diese Änderung durchzuführen; Ihre Erfahrungen von Wachsamkeit und Entspannung sind an sich das Mittel, um die gewöhnlichen physischen Energien umzuwandeln. Ihr Körper wird von selbst handeln.

Nach dem Abschluss einer Übung oder nach einer Massage sitzen Sie und tauchen ruhig in die Empfindungen ein. Dieses Sitzen ist auch ein Teil der Übung, eine Gelegenheit zu der Weiterentwicklung und der Ausweitung der Gefühle, die stimuliert wurden. Wärme, leuchtende und prickelnde Empfindungen können an die Oberfläche kommen. Bleiben Sie mit diesen Empfindungen, ohne zu versuchen, sie festzuhalten. Kein Aufwand ist erforderlich. Das Festhalten an den Gefühlen, das Analysieren oder Kategorisieren von Empfindungen, wird den Fluss unterbrechen. Bleiben Sie offen, und Sie werden feststellen, dass sich die Energie selbst stimulieren wird.

Es wird wahrscheinlich mehrere Monate dauern, bevor Sie wirklich entspannen können, deshalb ist es wichtig, regelmäßig zu üben. Der Weise, um zu beginnen, ist es, Kum Nye für fünfundvierzig Minuten zweimal am Tag zu praktizieren, machen Sie das Sitzen, die Atmung und die Bewegungs-Übungen am Morgen und die Selbst-Massage am Abend vor dem Schlafengehen. Wenn Sie weniger Zeit in der Praxis verbringen möchten, machen Sie

einmal pro Tag fünfundvierzig Minuten. Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie beginnen.

Beginnen Sie langsam und allmählich, in einer ausgewogenen Weise. Es gibt viele Übungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, aber es ist klug, sich für mehrere Wochen auf drei oder vier zu beschränken, bis es ein inneres Erwachen für die Erfahrung von dem Kum Nye gibt. Nehmen Sie sich Zeit für jede Übung. Von einer Übung zur nächsten zu rennen, schafft ein falsches Gefühl für den Fortschritt. Der wahre Fortschritt hängt nicht davon ab, sich schnell in die Richtung von erweiterten Übungen zu bewegen, sondern von der langsamen Vertiefung Ihrer Erfahrung von einer einzigen Übung ab. Verbringen Sie mindestens drei Minuten mit jeder Wiederholung von einer Übung, entwickeln Sie Ihre Fähigkeit, mit einer bestimmten Erfahrung zu arbeiten. Jede Übung ist ein Universum für sich und kann im Inneren vollständig erforscht werden.

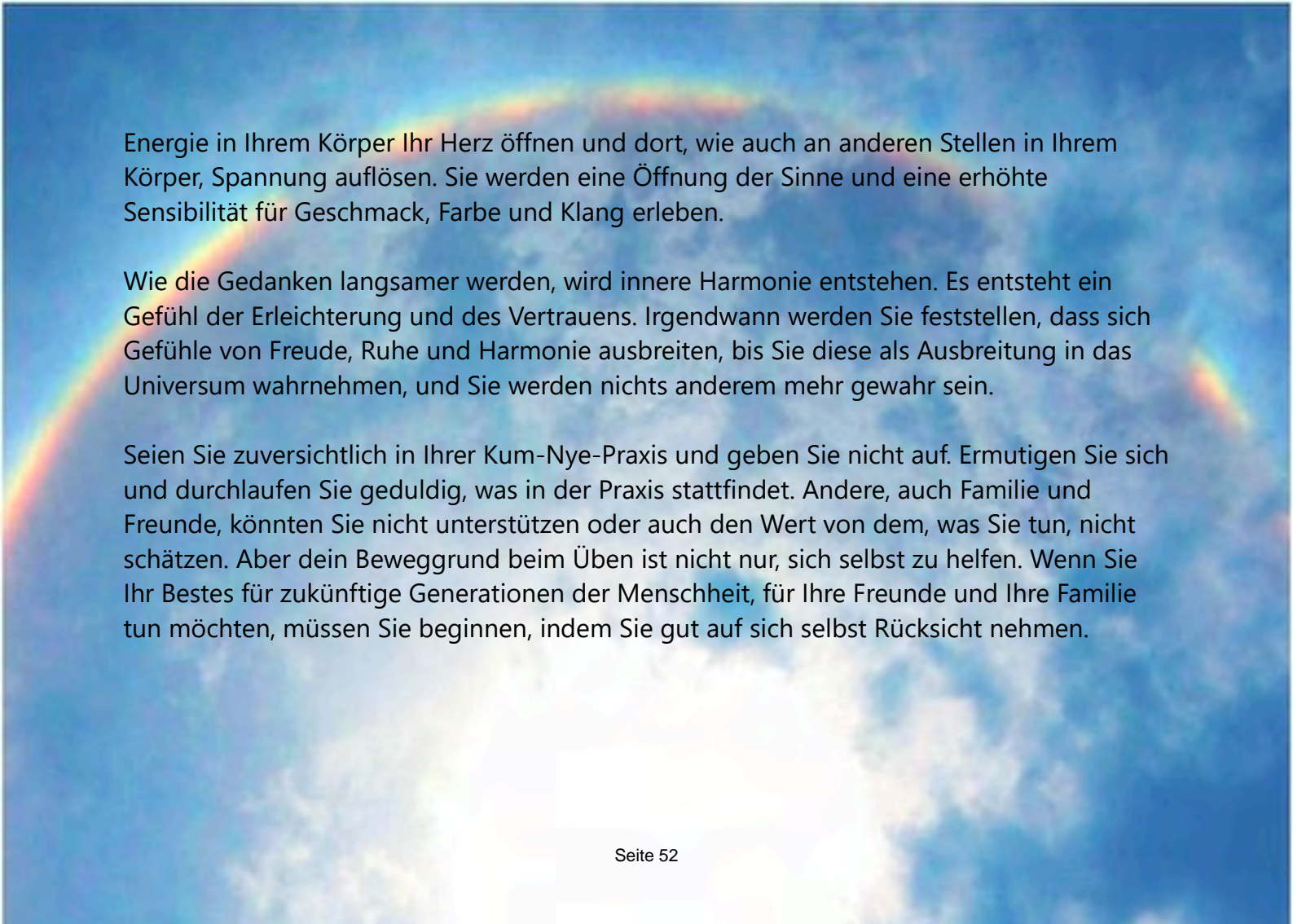
Von Zeit zu Zeit, vor allem am Anfang, könnten Sie das Gefühl haben, nur ungern zu praktizieren, als ob Sie nicht sicher sind, dass Sie dazu bereit sind, sich zu entspannen und zu fühlen. Hören Sie auf Ihren Körper, um herauszufinden, wo Sie widerwillig fühlen oder sich zurückhalten, und wie Sie dann Kum Nye beginnen, konzentrieren Sie Ihre Energie

dort. Später, wenn Sie mehr Erfahrungen gehabt haben, werden Sie das Gefühl von frischer Energie in Ihrem Körper begrüßen.

Ihr Körper wird kum Nye natürlich holen und, wie Sie üben, wird es Sie zu den Übungen oder Variationen führen, die Sie am meisten zu erforschen haben. Manchmal kann eine Übung spontan während der Praxis passieren, nicht weil Sie eine mentale oder rationale Kontrolle ausüben, sondern weil Ihre Gefühle natürlich die Form der Übung übernehmen. Sobald dies geschieht, entwickeln Sie mehr Vertrauen und Respekt für Ihren Körper und ein besseres Verständnis von der Natur der Verkörperung. Sie haben Ihren Körper des Wissens entdeckt.

Wie Sie Ihren Körper erforschen, entdecken Sie empfindliche und sogar schmerzhaft Bereiche. Atmen Sie in den Schmerz; dann atmen Sie langsam und sanft aus und entspannen den schmerzenden Bereich. Sie werden herausfinden, dass mit den heilenden Wirkungen der Übungen, der Schmerz in Süße verwandelt werden kann.

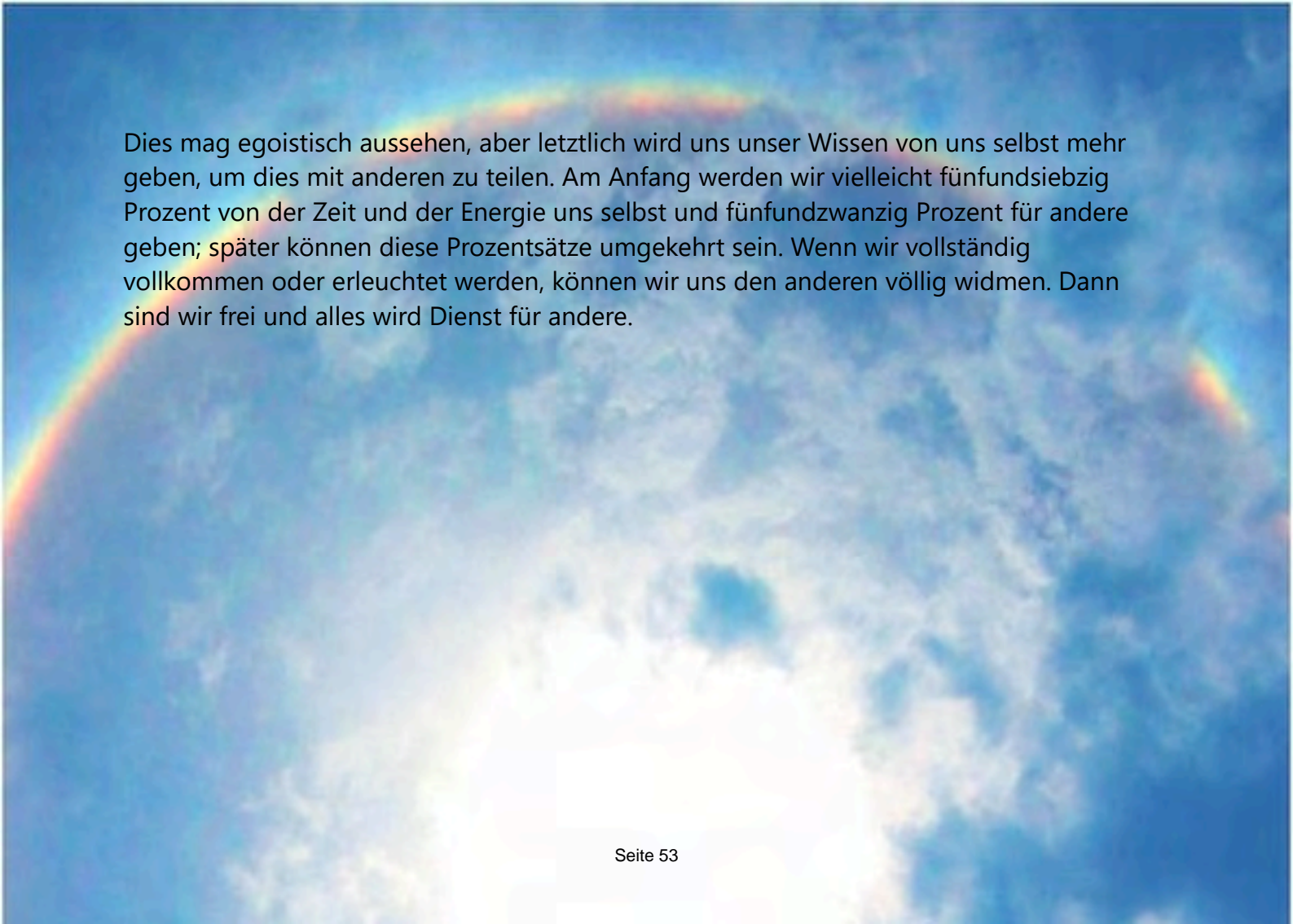
Wenn während der Übung eine Farbe oder ein Bild erscheint, halten Sie an und schauen für einen Moment. Manchmal berühren Sie eine Erfahrung jenseits von Zeit und Raum. Energiezentren können geöffnet werden. Wie Sie Entspannung erleben, kann der Fluss der



Energie in Ihrem Körper Ihr Herz öffnen und dort, wie auch an anderen Stellen in Ihrem Körper, Spannung auflösen. Sie werden eine Öffnung der Sinne und eine erhöhte Sensibilität für Geschmack, Farbe und Klang erleben.

Wie die Gedanken langsamer werden, wird innere Harmonie entstehen. Es entsteht ein Gefühl der Erleichterung und des Vertrauens. Irgendwann werden Sie feststellen, dass sich Gefühle von Freude, Ruhe und Harmonie ausbreiten, bis Sie diese als Ausbreitung in das Universum wahrnehmen, und Sie werden nichts anderem mehr gewahr sein.

Seien Sie zuversichtlich in Ihrer Kum-Nye-Praxis und geben Sie nicht auf. Ermutigen Sie sich und durchlaufen Sie geduldig, was in der Praxis stattfindet. Andere, auch Familie und Freunde, könnten Sie nicht unterstützen oder auch den Wert von dem, was Sie tun, nicht schätzen. Aber dein Beweggrund beim Üben ist nicht nur, sich selbst zu helfen. Wenn Sie Ihr Bestes für zukünftige Generationen der Menschheit, für Ihre Freunde und Ihre Familie tun möchten, müssen Sie beginnen, indem Sie gut auf sich selbst Rücksicht nehmen.

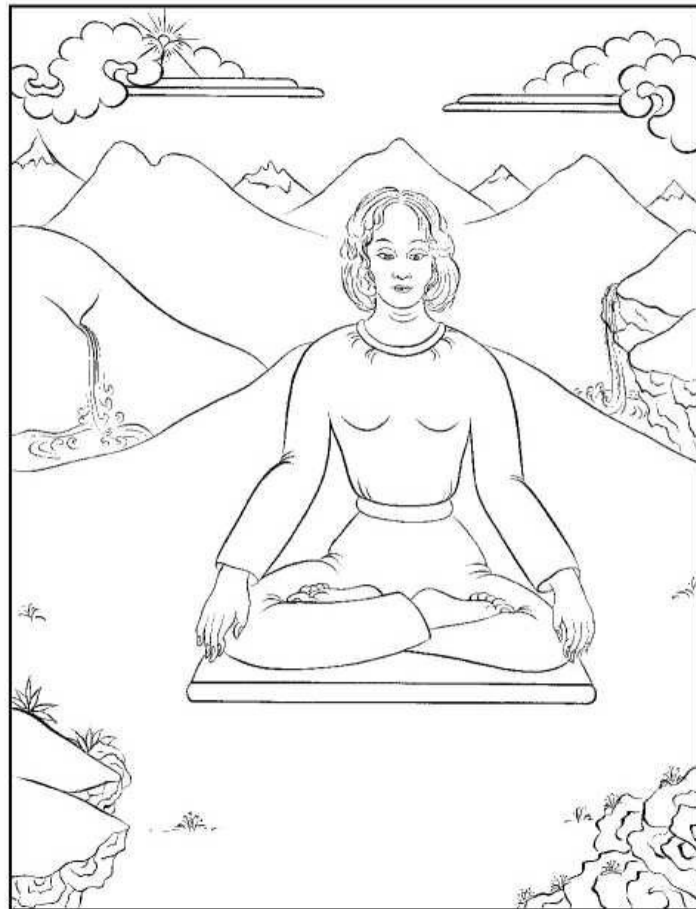


Dies mag egoistisch aussehen, aber letztlich wird uns unser Wissen von uns selbst mehr geben, um dies mit anderen zu teilen. Am Anfang werden wir vielleicht fünfundsiebzig Prozent von der Zeit und der Energie uns selbst und fünfundzwanzig Prozent für andere geben; später können diese Prozentsätze umgekehrt sein. Wenn wir vollständig vollkommen oder erleuchtet werden, können wir uns den anderen völlig widmen. Dann sind wir frei und alles wird Dienst für andere.

Sitzen

Wenn Gedanken sich verlangsamen, entsteht innere Harmonie. Es entsteht ein Gefühl von Erleichterung und innerer Gewissheit.

Kum Nye beginnt einfach mit nur still sitzen und entspannen. Finden Sie einen Ort, wo Sie auf einer Matte, einem Kissen oder einem geraden Stuhl sitzen können. Die traditionelle Sitzposition (gezeigt durch den Buddha in dem Moment, als er erleuchtet wurde) erleichtert die Entspannung von Körper und Geist. Die Energie fließt sanft in dieser Position, und mit genügend Zeit verwandeln sich alle mentalen und physischen Energien in ein positives heilendes Gefühl.



Diese Position hat sieben Gesten:

1. Die erste Geste ist, mit gekreuzten Beinen zu sitzen.

Für diese Übungen sitzen Sie jedoch, wenn es zu schwierig für Sie ist, auf diese Weise zu sitzen, in einem geraden Stuhl mit den Beinen ungekreuzt. Setzen Sie sich so auf den Sitz, dass Sie nicht an der Rückseite des Stuhls lehnen, trennen Sie die Beine in einer bequemen Distanz und setzen Sie Ihre Füße flach auf dem Boden. Dies ermöglicht, dass das Gewicht des Körpers auf einer festen dreieckigen Basis verteilt wird.

Wenn Sie mit gekreuzten Beinen sitzen, ordnen Sie Ihre Matte oder Kissen so an, dass Ihr Becken höher als Ihre Beine ist. Das Sitzen in dem halben oder vollständigen Lotos-Sitz (d.h. einer oder beide Füße ruhen auf den Oberschenkeln) ist hilfreich, aber nicht wesentlich.


Die verbleibenden sechs Gesten sind wie folgt:

2. Die Hände liegen auf den Knien, die Handflächen zeigen nach unten. Lassen Sie die Spannung in den Armen und Schultern los und entspannen Sie Ihre Hände so, dass diese bequem auf den Knien ruhen.

3. Die Wirbelsäule ist gerade, ohne starr zu sein. Dadurch kann die Energie natürlich von dem unteren zum oberen Körper fließen.
4. Der Hals ist ein wenig zurückgezogen. Ihr Kopf wird sehr leicht nach bewegt.
5. Die Augen sind halb offen und locker auf den Boden fokussiert, sie folgen einer Linie entlang der Kante der Nase nach unten. Lassen Sie Ihre Augen sehr weich und mitfühlend sein, 'Bodhisattva-Augen', wie eine Mutter, die auf ihr Kind schaut.
6. Der Mund ist leicht geöffnet, der Kiefer ist entspannt.
7. Die Spitze der Zunge berührt direkt hinter den Zähnen leicht den Gaumenrücken. Die Zunge wird ein wenig zurückgebogen.

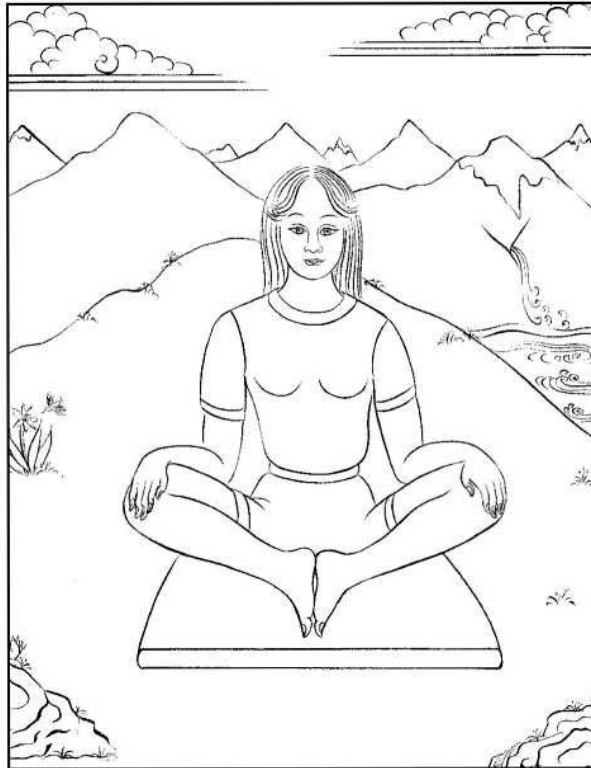
Wie Sie so sitzen, versuchen Sie, das Blinzeln zu minimieren. Sie können dies tun, indem Sie die Umgebung der Augen entspannen und Ihr Gewahrsein nach innen bewegen.

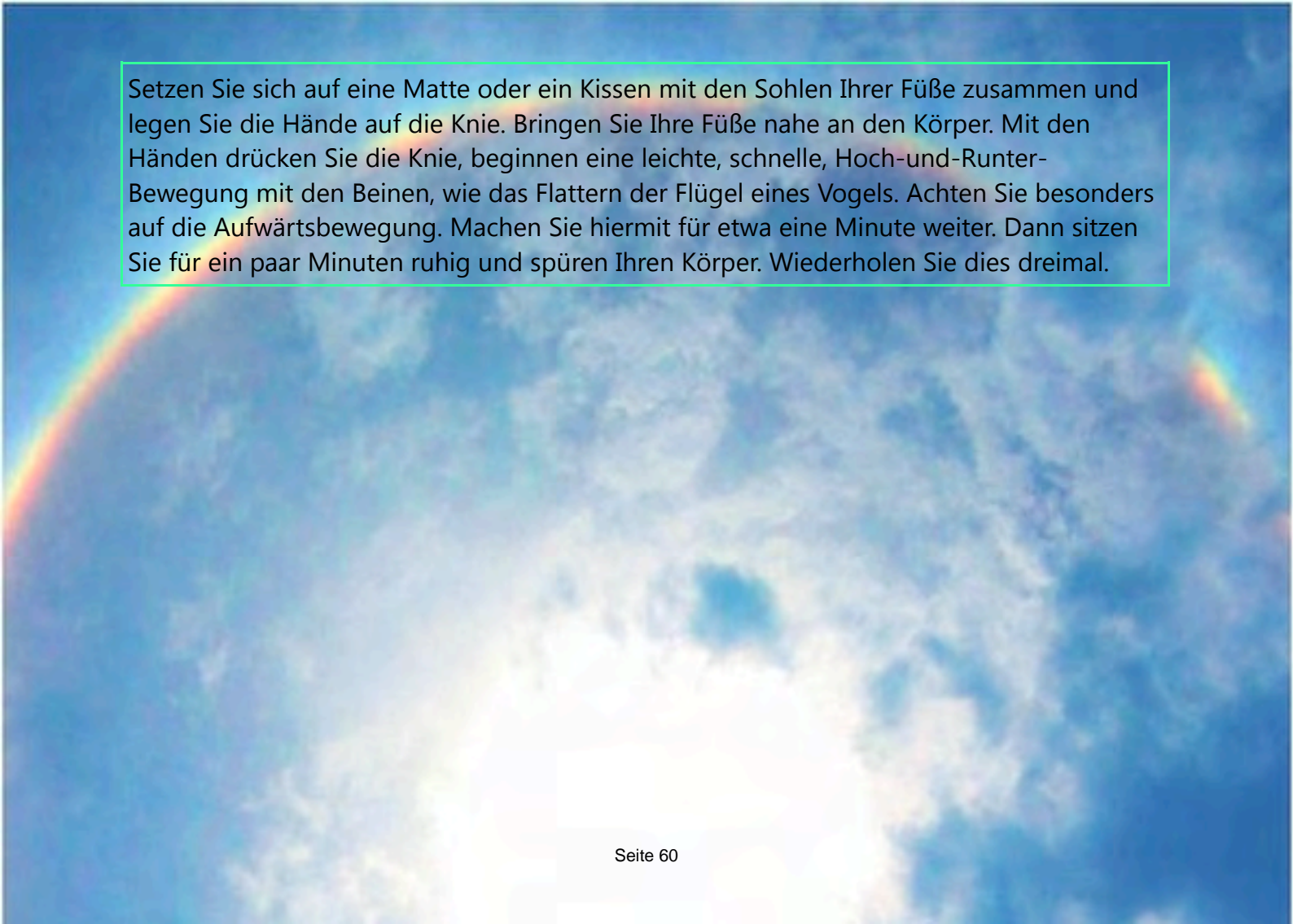
Wenn Sie es nicht gewohnt sind, mit gekreuzten Beinen zu sitzen, könnten Sie zunächst etwas Unbehagen empfinden, bis Sie lernen, unnötige Spannungen zu entspannen. Wenn Sie Schmerzen in den Knien haben, überkreuzen Sie Ihre Beine sehr locker und legen Sie ein höheres Kissen unter Ihr Becken.



Die Schwierigkeit kann in den Knien sein, aber wahrscheinlich sind Ihre Oberschenkel-Gelenke steif. Die folgenden zwei Übungen helfen, die Oberschenkel-Gelenke zu lockern. Diese Übungen werden gleichermaßen vorteilhaft sein, wenn Sie in der Lage sind, bequem mit gekreuzten Beinen zu sitzen, aber Probleme beim Sitzen in der halben oder vollständigen Lotos-Position haben.

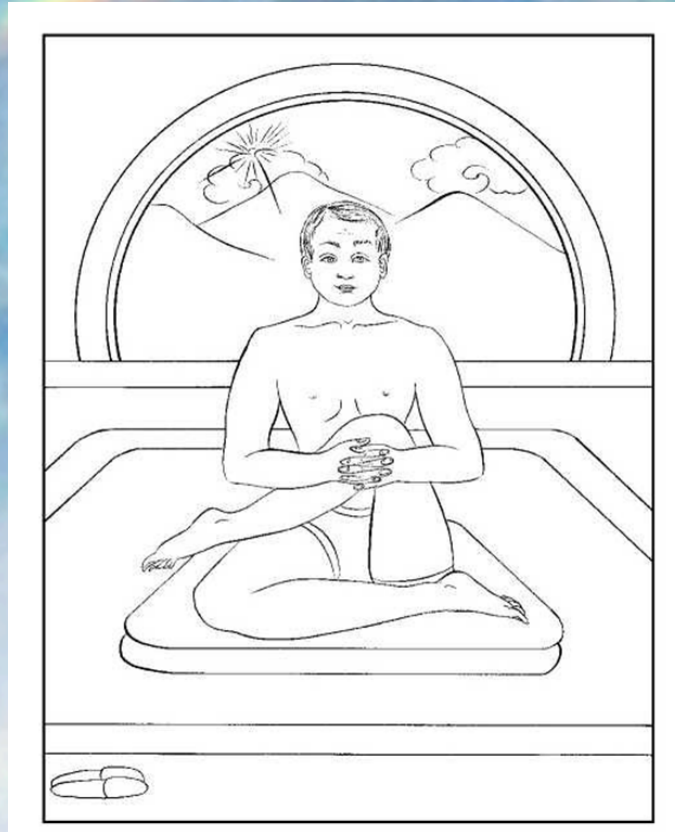
Übung 1 Loslassen





Setzen Sie sich auf eine Matte oder ein Kissen mit den Sohlen Ihrer Füße zusammen und legen Sie die Hände auf die Knie. Bringen Sie Ihre Füße nahe an den Körper. Mit den Händen drücken Sie die Knie, beginnen eine leichte, schnelle, Hoch-und-Runter-Bewegung mit den Beinen, wie das Flattern der Flügel eines Vogels. Achten Sie besonders auf die Aufwärtsbewegung. Machen Sie hiermit für etwa eine Minute weiter. Dann sitzen Sie für ein paar Minuten ruhig und spüren Ihren Körper. Wiederholen Sie dies dreimal.

Übung 2 Anspannungen auflösen

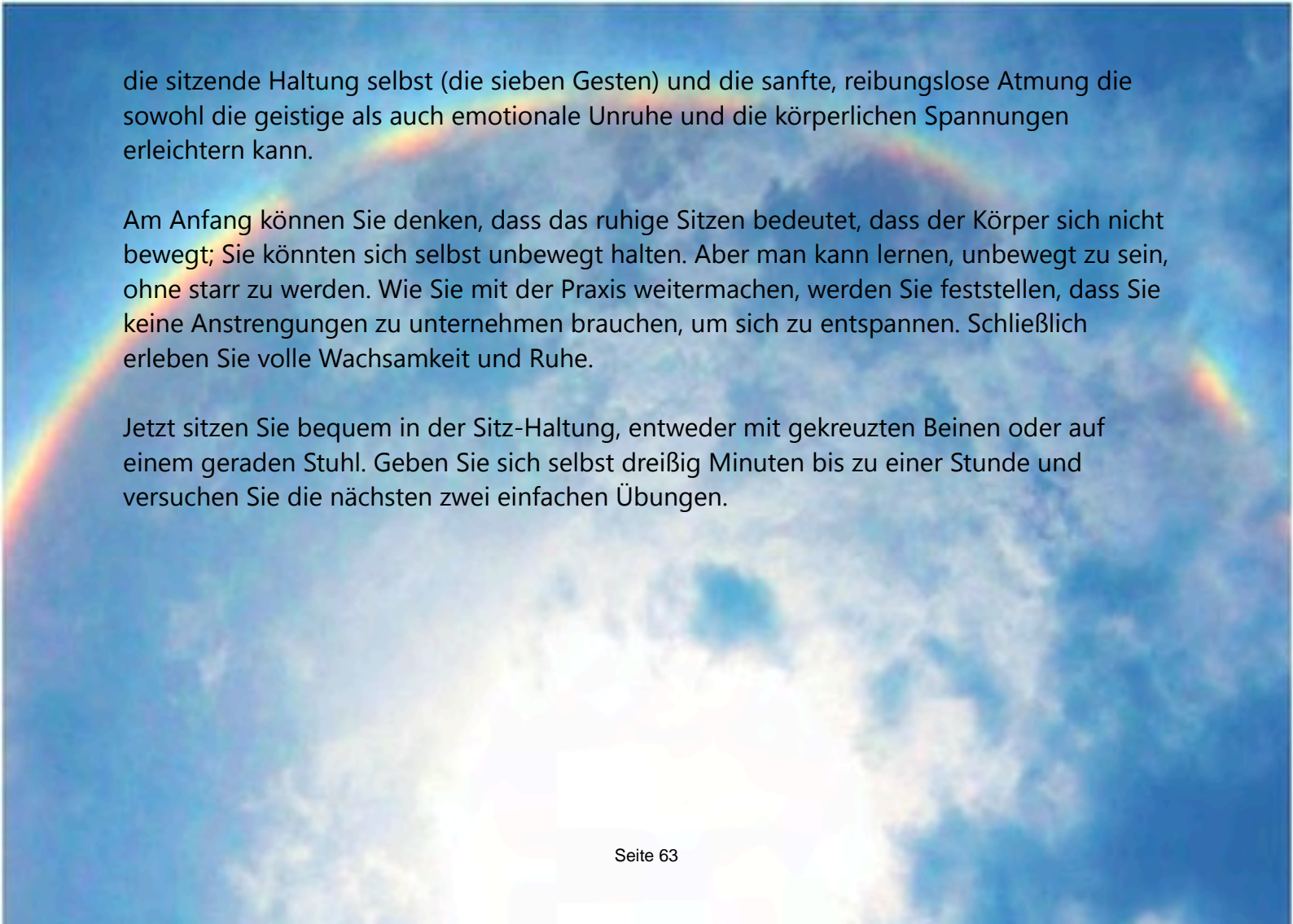


Setzen Sie sich auf eine Matte oder Kissen und kreuzen Sie die Beine so, dass Ihr rechter Knöchel auf dem linken Oberschenkel ruht. Mit dem Rücken gerade, verschränken Sie die Finger und umklammern mit Ihren Händen das rechte Knie. Sehr langsam heben Sie das rechte Knie eine kurze Strecke und senken es dann wieder. Wiederholen Sie dies drei oder neun Mal sehr langsam, spüren Sie die Empfindungen im Körper.

Dann kehren Sie die Position der Beine um und wiederholen die Bewegung drei oder neun Mal. Wenn Sie fertig sind, sitzen Sie für mindestens fünf Minuten in der Sitzhaltung und erlauben weiterhin die Empfindungen.

Wenn Sie die Position während des Sitzens ändern müssen, strecken Sie ein Bein vor sich aus und heben das andere Knie, indem Sie die Sohle des Fußes auf den Boden setzen. Umschließen Sie das Knie des gebeugten Beins mit beiden Händen und sitzen Sie in dieser Position. Nach einer Weile, kehren Sie die Position der Beine um. Wenn Sie sich dafür bereit fühlen, setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen. Es ist auch möglich für etwa zehn Minuten sitzen, die Beine und Füße für ein paar Minuten zu massieren und für 10 Minuten zu sitzen, machen Sie dies so lange, wie Sie wollen.

Körperliches Unbehagen hat eine mentale oder emotionale Komponente; wenn es dem Geist nicht wohl ist, kann der Körper nicht entspannt werden. Wenn es Ihnen beim Sitzen unbequem ist, beachten Sie Ihren Zustand des Geistes. Gibt es dort einen aktiven Fluss von Gedanken, Dialogen, Bildern und Phantasien? Im Laufe der Zeit werden Sie entdecken, dass



die sitzende Haltung selbst (die sieben Gesten) und die sanfte, reibungslose Atmung die sowohl die geistige als auch emotionale Unruhe und die körperlichen Spannungen erleichtern kann.

Am Anfang können Sie denken, dass das ruhige Sitzen bedeutet, dass der Körper sich nicht bewegt; Sie könnten sich selbst unbewegt halten. Aber man kann lernen, unbewegt zu sein, ohne starr zu werden. Wie Sie mit der Praxis weitermachen, werden Sie feststellen, dass Sie keine Anstrengungen zu unternehmen brauchen, um sich zu entspannen. Schließlich erleben Sie volle Wachsamkeit und Ruhe.

Jetzt sitzen Sie bequem in der Sitz-Haltung, entweder mit gekreuzten Beinen oder auf einem geraden Stuhl. Geben Sie sich selbst dreißig Minuten bis zu einer Stunde und versuchen Sie die nächsten zwei einfachen Übungen.

Übung 3 Der Geschmack der Entspannung


Atmen Sie ungefähr zehnmal tief und entspannen Sie langsam Ihren ganzen Körper. Entspannen Sie Ihre Augen, schließen Sie diese, wenn Sie wollen, und lassen Sie Ihren Mund aufgehen. Lassen Sie die Spannung von Ihrer Stirn und der Kopfhaut wegrutschen. Langsam spüren Sie jeden Teil Ihres Kopfes – Ihre Nase, Ihre Ohren, Ihren Kiefer, das Innere Ihres Mundes, Ihre Wangen – bis der ganze Kopf völlig entspannt ist. Dann entspannen Sie den Rücken und die Seiten des Halses, die Kehle und die Unterseite des Kinns. Wenn Sie einen angespannten Ort finden genießen Sie das Gefühl, wie sich die Spannung auflöst. Bewegen Sie dies zu den Schultern, der Brust, den Armen und Händen, dem Bauch, dem Rücken, den Beine und Füßen, und auch zu den Zehen. Schmecken Sie das Gefühl der Entspannung, fühlen Sie es, genießen es mehr und mehr, bis es jeden Teil des Körpers nährt. Machen Sie damit für 15 bis 30 Minuten weiter.

Übung 4 Der Empfindung folgen

Setzen Sie sich so entspannt und ruhig wie Sie können. Langsam erlauben Sie sich selbst, jeder Empfindung oder jedem Gefühls-Ton, die entstehen, gewahr zu werden. Am Anfang müssen Sie sich von Zeit zu Zeit immer wieder daran erinnern: denken Sie daran! Folgen Sie dem, was auch immer geschieht. Sie könnten eine körperliche Empfindung oder ein Gefühl spüren. Die Empfindung muss nicht stark sein – sie kann leicht, aber auch schwierig sein.

Seien Sie auf Ihr inneres Ohr abgestimmt. Vertrauen Sie der Anwesenheit Ihrer Erfahrung und öffnen Sie sich so vollständig, wie Sie können. Laden Sie die Erfahrung in irgendeiner Weise, ohne Methode oder Formulierung, ein. Wann immer Sie eine Empfindung oder einen Gefühls-Ton spüren, erlauben Sie dies weiterhin und dehnen dies so lange wie möglich aus. Machen Sie damit für 15 bis 30 Minuten weiter.

Für die nächste Woche lassen Sie sich selbst für einen ganzen Tag so entspannt wie möglich. Entspannen Sie beim Essen, Einkaufen oder Arbeiten. Empfindlich überwachen Sie Ihre Bewegungen (auch das Blinzeln der Augen) auf subtile Muster von Muskel-Anspannungen. Entspannen Sie jeden Teil des Körpers, einschließlich des Atems, der Haut und allen inneren Organen. Auch Ihre Haare können entspannt werden. Lassen Sie alle Aspekte Ihres Körpers eine entspannte, sanfte Qualität haben. Dann können Sie die Gefühle und Empfindungen zum Leben bringen und diese können Sie inspirieren und nähren.




Das Stimulieren der Gefühle und deren Ausbreitung ist die grundlegende Aktivität von Kum Nye. Auf diese Weise lernen wir, unsere Freude und Wertschätzung für jeden Aspekt des Lebens zu erhöhen. Selbst eine Minute von einem Gefühl kann erhöht, angesammelt und dann verteilt werden, bis es im ganzen Körper fließt und sich sogar über uns hinaus in die umliegende Welt erweitert.

Übung 5 Die Gefühle ausbreiten

Sitzen Sie sehr ruhig in der Sitz-Haltung und atmen Sie sanft und gleichmäßig, mit dem Mund etwas geöffnet. Denken Sie an einige wunderbare Erinnerungen und lassen Sie diese sehr real werden. Vielleicht erinnern Sie sich an eine der glücklichsten Zeiten in Ihrer Kindheit, oder vielleicht Ihre erste Liebe, oder an einen schönen Ort in der Natur mit Feldern und einem Fluss, wo Sie gerne spazieren gehen. Wie fühlen Sie sich? Erzeugen Sie die positive Energie dieser exquisiten Erinnerung und breiten Sie diese weiter aus. Lassen Sie Ihren Körper erwärmen und der Atem bewegt sich ein wenig höher in der Brust, bis Sie sich aufgeheitert fühlen. Schließen Sie die Augen und erhöhen Sie das Gefühl der Erheiterung, bis Sie es wirklich körperlich fühlen.

Breiten Sie die Empfindungen mit dem Körper aus, so dass diese völlig durchdringend werden und Sie nicht sicher sind, ob diese innerhalb oder außerhalb sind oder wo deren Grenzen liegen. Bewahren Sie das Gefühl zwei oder drei Zentimeter außerhalb des Körpers auf. Sie sind das Zentrum des Gefühls, und aus dem Zentrum bewegt sich das Gefühl frei überall hin, in unendliche harmonische Wellen und Schichten.

Jetzt ziehen Sie dieses vitale Gefühl langsam in den Körper zurück; Sie können dies fast körperlich sehen. Lassen Sie diese Energie den Körper und den Geist vereinigen und reinigen.



Machen Sie damit weiter, dieses berauschende Gefühl für fünfzehn bis zwanzig Minuten auszuüben, dehnen Sie es zuerst aus und dann erzeugen Sie mehr und mehr von dem Gefühl; dann bringen Sie dies wieder zu Ihrem Körper und Ihren Sinne zurück. Wenn Sie dies tun, während Sie schöne Ideen, Bilder oder Gefühle haben, wird Ihr Sinnes-Gewahrsein in einer feineren, substanzielleren Weise entwickelt.

Üben Sie diese Übung häufig in den kommenden Wochen, wenn möglich täglich.

Atmung

Sobald Sie wissen, wie man mit der Energie des Atems in Verbindung tritt, wird die Atmung zu einer unendlichen Quelle von vitalisierenden Energien.

Die Atmung charakterisiert die Lebensrhythmen und die Art, wie Sie atmen, signalisiert die Verwendung Ihrer Energien. Unruhe und Erregung verursachen, dass der Atem ungleichmäßig und schnell ist. Wenn Sie ruhig und ausgeglichen sind, ist Ihre Atmung sogar langsam und angenehm. Sie können Ihre geistigen und physischen Zustände ändern, indem Sie die Art ändern, wie Sie atmen. Selbst wenn Sie sehr aufgeregt sind, können Sie sich beruhigen und ausbalancieren, indem Sie langsam und gleichmäßig atmen.

Wenn die Atmung konstant ruhig und gleichmäßig ist, werden Sie feststellen, dass die Energie ansteigt und die Gesundheit sich verbessert. Sie schlafen besser und der mentale und physische Organismus werden ausgeglichen. Der Geist ist klar und der Körper wachsam und sensibel: das Hören wird klar, die Farben sind lebendig, und es ist möglich, mehr von den Geschmacksrichtungen der Erfahrung zu genießen. Gefühlstöne werden reichhaltiger, deshalb können scheinbar unbedeutende und kleine Dinge, wie ein kleines Lachen, ausgiebig genossen werden. Sobald Sie wissen, wie man mit der Energie des

Atems in Verbindung tritt, wird die Atmung zu einer unendlichen Quelle von vitalisierenden Energien.

Diese sanfte Atmung verbindet Sie mit einer fließenden Energie oder mit einem 'Atem', der selbst untrennbar mit den subtilen mentalen und physischen Energien verbunden ist, die sich durch den Körper bewegen. Dieses 'Energienmuster' ist wie ein Mandala, ein Ursprungszentrum oder ein Nullpunkt, von dem die Energie in alle Richtungen fließt. Innerhalb dieses Musters sind Energiezentren, die als 'Terminals' für diese Energien fungieren, während sie im ganzen Körper ausstrahlen und zirkulieren. Zu diesen Energiezentren gehören das Kopf-Zentrum, das Hals-Zentrum und das Herz-Zentrum. Wenn Sie dieses Energienmuster aus der Ferne beobachten könnten, würde es wie eine Spirale mit einem Kopf-Zentrum an deren Spitze aussehen; von oben gesehen erscheint es als eine Reihe von konzentrischen Kreisen mit einem Ring für jedes der Zentren.

Die Energie des 'Atems' ist besonders mit dem Hals-Zentrum verbunden, das sowohl Energie hervorruft als auch den Energiefluss im ganzen Körper koordiniert. Daher geschieht es durch das Kehle-Zentrum, dass Sie am leichtesten lernen, die Energie des Atems, sowie die anderen subtilen Energien, zu kontaktieren und auszubalancieren.

Das Halszentrum wird traditionell als eine sechzehn-blättrige Blume mit zwei Blüten, die Rücken an Rücken miteinander verbunden sind, dargestellt. Eine acht-blättrige Blüte ist direkt mit dem Kopf-Zentrum verbunden, die andere mit dem Herz-Zentrum. Wenn die Energien durch das Hals-Zentrum gehen, fließen sie nach außen zu den anderen Zentren. Wenn das Kehrl-Zentrum angesiedelt und ruhig ist, fließen die Energien in einer ausgeglichenen und koordinierten Weise: geistige und körperliche Energien werden miteinander integriert und der 'Atem' selbst wird ausgeglichen und gereinigt. Normalerweise ist das Hals-Zentrum jedoch aufgewühlt, so dass diese Energien 'blockiert' werden und nicht richtig fließen können.

Es ist jedoch möglich, so zu atmen, dass das Hals-Zentrum ruhig wird und reibungslos funktioniert. Die Weise, um dies zu tun, ist, langsam und gleichmäßig durch die Nase und den Mund zu atmen, mit dem Mund leicht geöffnet, wobei die Zunge leicht den Gaumen berührt. Am Anfang ist das nicht sehr bequem, aber da die Energie gleichmäßig zu dem Kopf- und dem Herz-Zentrum zu reisen beginnt, wird die vitalisierende Wirkung dieser Art der Atmung gefühlt. Dann wird dies immer einfacher und angenehmer. Wenn der Strom der Energien in Ihnen ausgeglichen wird, entfalten sich Ihre Gefühle und Empfindungen auf natürliche Weise, und Sie öffnen sich für die tiefen Empfindungen der Erfüllung.

Aber das braucht Zeit. Da der Energiefluss in Ihren Systemen sehr oft unausgeglichen ist, verlieren Sie den Kontakt mit Ihren Gefühlen und Empfindungen. Das macht es für Sie schwierig, sich konsequent zu einer Ausgeglichenheit in Ihnen selbst zu bewegen. Ihre alten Gewohnheiten, nach Zufriedenheit zu streben, nach Anderen zu schauen, die Ihnen Gefühle von Freude und Erfüllung geben, sind schwer abzubrechen. Je mehr Sie aber außerhalb von Ihnen selbst nach Erfüllung suchen, desto mehr verlieren Sie die Berührung mit Ihren inneren Empfindungen. Sie verlieren den Kontakt mit Ihrem physischen und emotionalen Körper.

Sobald dieses Muster in Kraft ist, erhält es sich von selbst. Anstatt es direkt zu erfahren, passen sich Ihre Empfindungen vollständig an und Sie integrieren dies mit den Gefühlen des Herzens, Sie werden in den Mustern von den Gedanken gefangen, wie Sie über eine Erfahrung nachdenken, dies kennzeichnen und sich wieder selbst über dessen Natur erzählen. Sie verstärken also das Subjekt, das Ich, das die Erfahrung macht, und die Erfahrung selbst wird als ein Objekt in einer Form und einer Bedeutung eingefroren.

Wenn Sie in diesem Zustand sind, sind Ihre Gefühle tatsächlich sekundäre Gefühle, Interpretationen von mentalen Bildern, die Sie dann an sich selbst zurückgeben. Sie leben 'in Ihrem Kopf', indem Sie auf die Erfahrungen aus der Vergangenheit zurückblicken,

geistige Verbalisierungen, die nicht mit Ihren wahren Gefühlen verbunden sind. Ein Gefühl der ständigen Unzufriedenheit entsteht, eine subtile Form der Angst, die Sie im Hals-Zentrum als eine Art von Enge fühlen. Diese Spannung manifestiert sich als das 'Selbst', das aus der Erfahrung herausragt. Dadurch steigt der Energiefluss zu dem Kopf-Zentrum an und der Energiefluss zum Herz-Zentrum nimmt ab.

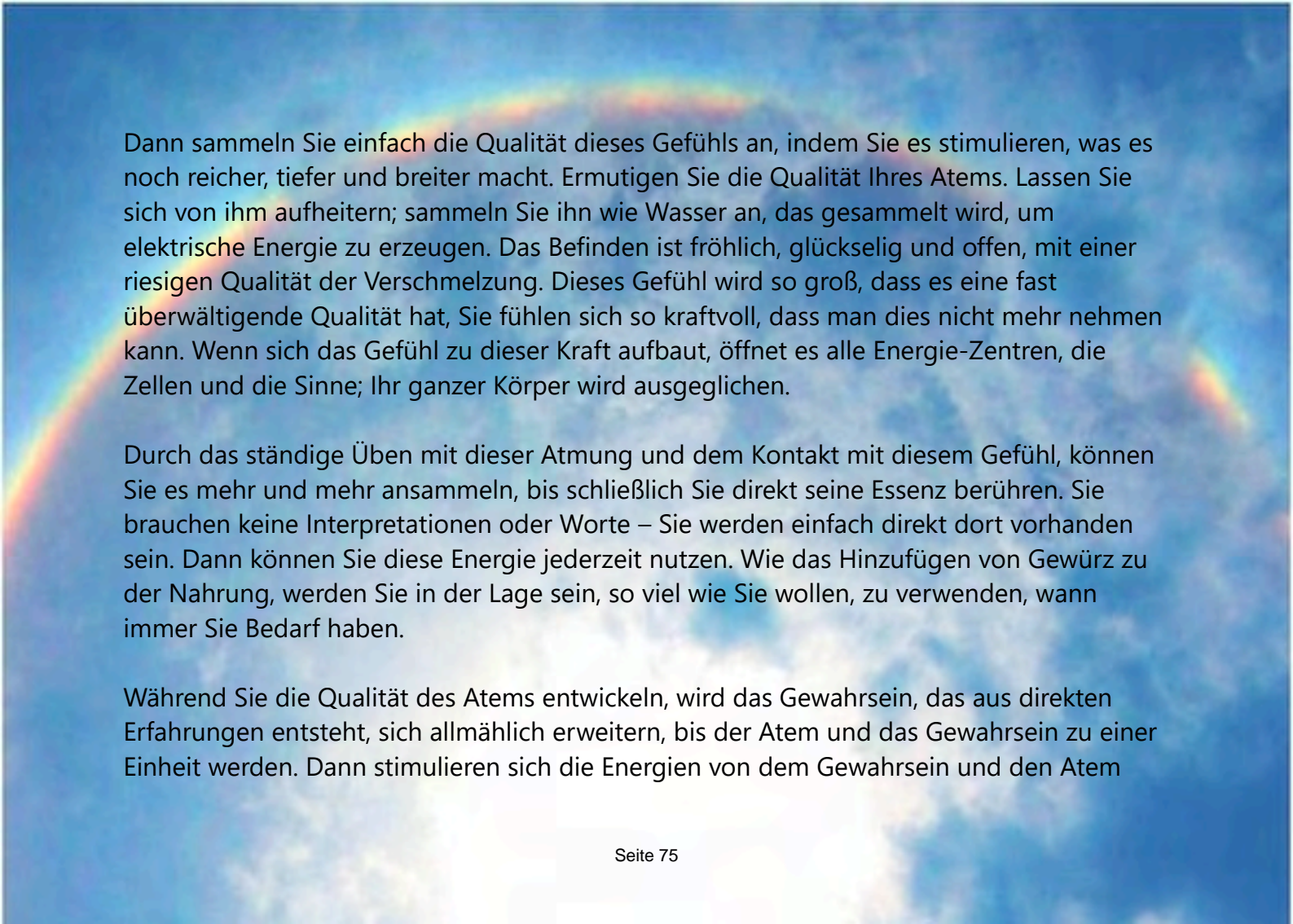
Alle emotionalen Extreme und Ungleichgewichte treten in diesem Zustand auf: vermehrte Emotionen, wie Wut oder Hass, sowie schwere Depressionen und ein Mangel an Energie. Bis zu dem Kehel-Zentrum lässt sich dies nieder und sowohl subtile Energien, die mehr dem Herz als dem Kopf zugeschrieben werden, als auch Ihre wirklichen Gefühle, können Sie nicht wirklich mit den Sinnen berühren. Ohne die Energie, um diese zu aktivieren, sind Ihre Sinne unfähig, richtig zu funktionieren, und scheinen zu schlafen.

Kum Nye zeigt Ihnen, wie Sie diese Muster der Angst vorsichtig auflösen und herausführen werden, und führt Sie zu der direkten Erfahrung zurück. Durch das sanfte Atmen durch Nase und Mund können Sie den Atem allmählich auf ein gleichmäßiges Niveau bringen und das Kehel-Zentrum ausgleichen, so dass die Energien gleichmäßig auf das Kopf- und das Herz-Zentrum gerichtet werden. Diese ruhige, gleichmäßige und dennoch unkontrollierte Atmung hat eine offene Qualität. Sie werden auch, wenn Sie damit

beginnen, auf diese Weise zu atmen, fühlen, dass Sie die Sinne erwecken und damit anfangen, diese aufzurütteln.

Am Anfang achten Sie leicht darauf, dass Sie gleichermaßen durch die Nase und den Mund atmen. Die Qualität der Atmung ist mühelos und ohne Anstrengung. Lassen Sie diese einfach natürlich geschehen; Sie brauchen über die Atmung nicht richtig denken ... aber irgendwie, weit entfernt, bemerkt Ihr Gewahrsein, dass der Atem gleichmäßig zwischen der Nase und dem Mund, und zwischen dem Einatmen und Ausatmen, verteilt ist.

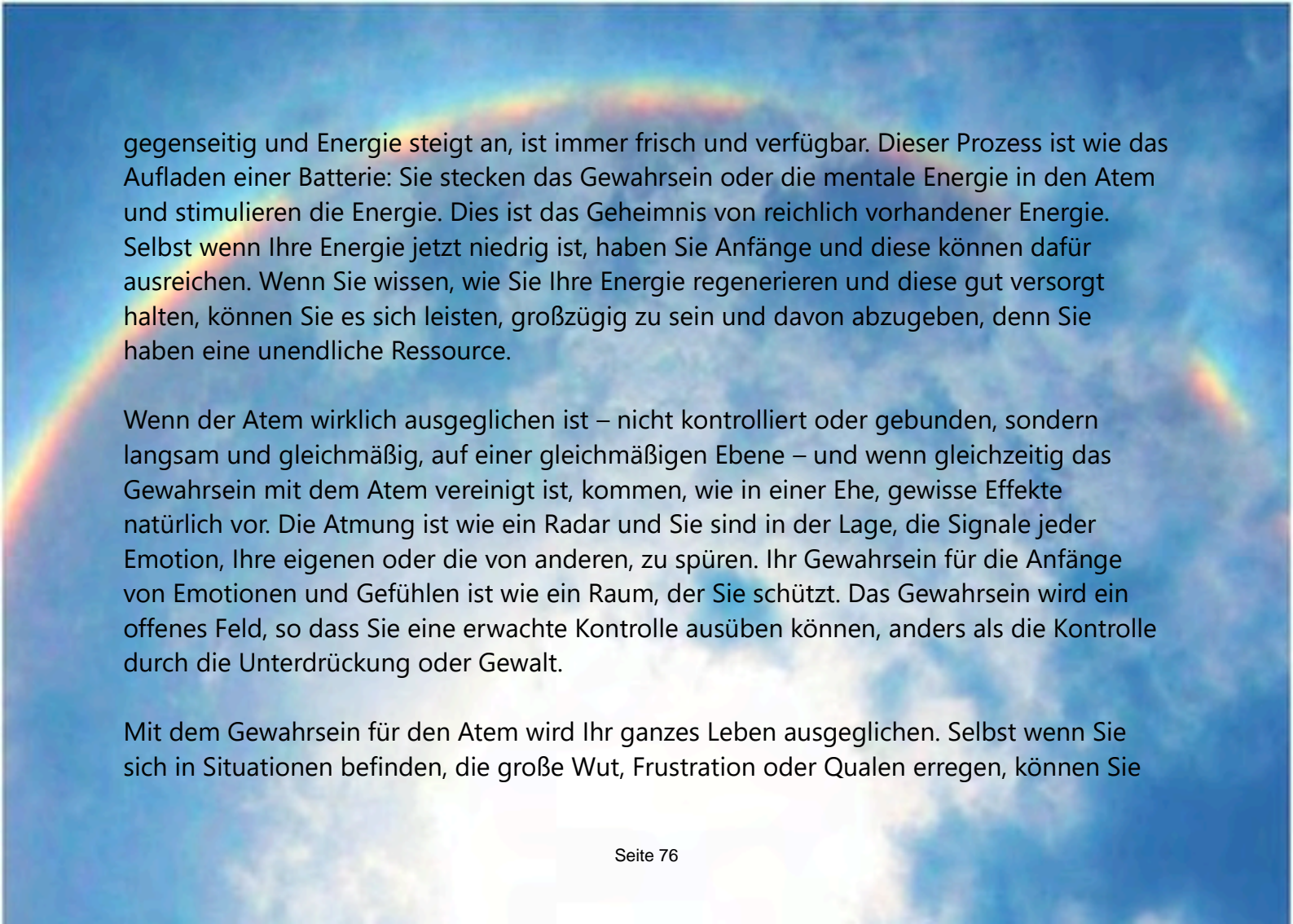
Während Sie atmen, wird Ihr Körper ruhig, und Sie fühlen sich entspannt. Sobald Sie das Gefühl der Entspannung fühlen, schmecken und genießen Sie dies. Wenn Sie dieses Gefühl anfangs nicht bemerken, stellen Sie sich Ihr Ideal der himmlischsten und hervorragendsten Gefühle vor. Genießen Sie diese, fühlen Sie diese. Später werden Sie diese Energie körperlich spüren. Sobald Sie das Gefühl der Entspannung berühren, haben Sie den Weg gefunden. Je tiefer Sie gehen, desto reicher wird das Gefühl, und Sie können dies dann ansammeln und die Ernte zu jedem Teil Ihres Körpers bringen. Sie können dies im Knochenmark spüren und es auch außerhalb des Körpers fühlen. Wo auch immer Sie hinsehen, steht das gleiche Gefühl zur Verfügung.

The background of the page is a soft-focus image of a bright blue sky filled with wispy white clouds. A faint, multi-colored rainbow is visible, arching across the upper portion of the sky. The overall atmosphere is serene and uplifting.

Dann sammeln Sie einfach die Qualität dieses Gefühls an, indem Sie es stimulieren, was es noch reicher, tiefer und breiter macht. Ermutigen Sie die Qualität Ihres Atems. Lassen Sie sich von ihm aufheitern; sammeln Sie ihn wie Wasser an, das gesammelt wird, um elektrische Energie zu erzeugen. Das Befinden ist fröhlich, glücklich und offen, mit einer riesigen Qualität der Verschmelzung. Dieses Gefühl wird so groß, dass es eine fast überwältigende Qualität hat, Sie fühlen sich so kraftvoll, dass man dies nicht mehr nehmen kann. Wenn sich das Gefühl zu dieser Kraft aufbaut, öffnet es alle Energie-Zentren, die Zellen und die Sinne; Ihr ganzer Körper wird ausgeglichen.

Durch das ständige Üben mit dieser Atmung und dem Kontakt mit diesem Gefühl, können Sie es mehr und mehr ansammeln, bis schließlich Sie direkt seine Essenz berühren. Sie brauchen keine Interpretationen oder Worte – Sie werden einfach direkt dort vorhanden sein. Dann können Sie diese Energie jederzeit nutzen. Wie das Hinzufügen von Gewürz zu der Nahrung, werden Sie in der Lage sein, so viel wie Sie wollen, zu verwenden, wann immer Sie Bedarf haben.


Während Sie die Qualität des Atems entwickeln, wird das Gewahrsein, das aus direkten Erfahrungen entsteht, sich allmählich erweitern, bis der Atem und das Gewahrsein zu einer Einheit werden. Dann stimulieren sich die Energien von dem Gewahrsein und den Atem



gegenseitig und Energie steigt an, ist immer frisch und verfügbar. Dieser Prozess ist wie das Aufladen einer Batterie: Sie stecken das Gewahrsein oder die mentale Energie in den Atem und stimulieren die Energie. Dies ist das Geheimnis von reichlich vorhandener Energie. Selbst wenn Ihre Energie jetzt niedrig ist, haben Sie Anfänge und diese können dafür ausreichen. Wenn Sie wissen, wie Sie Ihre Energie regenerieren und diese gut versorgt halten, können Sie es sich leisten, großzügig zu sein und davon abzugeben, denn Sie haben eine unendliche Ressource.

Wenn der Atem wirklich ausgeglichen ist – nicht kontrolliert oder gebunden, sondern langsam und gleichmäßig, auf einer gleichmäßigen Ebene – und wenn gleichzeitig das Gewahrsein mit dem Atem vereinigt ist, kommen, wie in einer Ehe, gewisse Effekte natürlich vor. Die Atmung ist wie ein Radar und Sie sind in der Lage, die Signale jeder Emotion, Ihre eigenen oder die von anderen, zu spüren. Ihr Gewahrsein für die Anfänge von Emotionen und Gefühlen ist wie ein Raum, der Sie schützt. Das Gewahrsein wird ein offenes Feld, so dass Sie eine erwachte Kontrolle ausüben können, anders als die Kontrolle durch die Unterdrückung oder Gewalt.

Mit dem Gewahrsein für den Atem wird Ihr ganzes Leben ausgeglichen. Selbst wenn Sie sich in Situationen befinden, die große Wut, Frustration oder Qualen erregen, können Sie



die Störung auflösen, indem Sie einfach auf Ihre Atemzüge gewahr sind, die Aufmerksamkeit leicht darauf richten und den Atem ruhig, langsam und rhythmisch machen. Je länger Sie mit dem Atem Energie ansammeln, desto mehr beruhigt sich Ihr ganzer Körper; wie Sie der Energie eine Chance geben, sich niederzulassen, beruhigen sich verschiedene Teile des Körpers auf allen Ebenen. Das Leben hat einen gesunden Rhythmus, ungestört von den Extremen, und die Gefühle können vollständig reifen und auswachsen.

Es ist wichtig, ständig mit dem Atem zu arbeiten, sonst werden die Effekte nicht andauern: Körper, Geist und die Gefühle werden in einen unausgeglichene Rhythmus zurückfallen. Also ist das Praktizieren dieser Art von Atmung an jedem Tag für mindestens drei Monate, zwanzig bis dreißig Minuten pro Tag, hilfreich. Versuchen Sie, die Energie fließend zu halten, sie ständig mit dem Atem anzusammeln und zu erzeugen. Beginnen Sie mit Achtsamkeit und achten Sie auf Ihre Atmung. Dann entwickeln Sie allmählich, Tag für Tag, eine Qualität des Gewahrseins wie Meditation. Es spielt keine Rolle, wie Sie es nennen – Entspannung, Gewahrsein oder Meditation; das sind alles nur Bezeichnungen. Das Wichtigste ist die Qualität der Erfahrung.

Sobald Sie lernen, die Energie anzusammeln, können Sie diesen Prozess Tag und Nacht beibehalten, nicht nur zu bestimmten festgelegten Zeiten. Der ganze Körper wird

entspannt, Muskelblockaden werden aufgelöst und die Energie wird überall verteilt. Ihr Leben wird vielfältiger und gesünder. Später brauchen Sie vielleicht nicht einmal mehr eine Anstrengung machen, um diese Energie des Atems zu schöpfen, denn sie steht hinter allen körperlichen und geistigen Energien.

Äußere und innere Energien kommen aus dem gleichen Atem oder dem Prana, so dass unsere innere Landschaft unsere Beziehung mit der äußeren Welt verändert. Das Sein im Universum wird viel komfortabler. Es ist, als ob die äußere Welt der Objekte und unsere innere Welt der Sinne – unser Gewahrsein – miteinander verschmelzen. Sie unterstützen die Welt und dies unterstützt Sie und Ihre Sinne. Unsere Sinne geben uns Freude und wir fühlen uns positiv; wir projizieren und erhalten zurück, was wir projiziert haben. Inneres und Äußeres werden harmonisch und ausgeglichen.

Beginnen Sie sehr sanft und leicht mit dem Atmen. Wie Sie voranschreiten, atmen Sie langsamer. Lassen Sie den Atem einfach langsamer werden, bis er schließlich gleichmäßig wird und dies sogar fast ohne Einatmung oder Ausatmung. Ihre Energie wird dann stetig ansteigen. Während Sie Kum Nye üben, überprüfen Sie Ihre Atmung von Zeit zu Zeit, um zu sehen, wie Sie auf dieses Ziel zuschreiten.

Übungen mit dem Atem

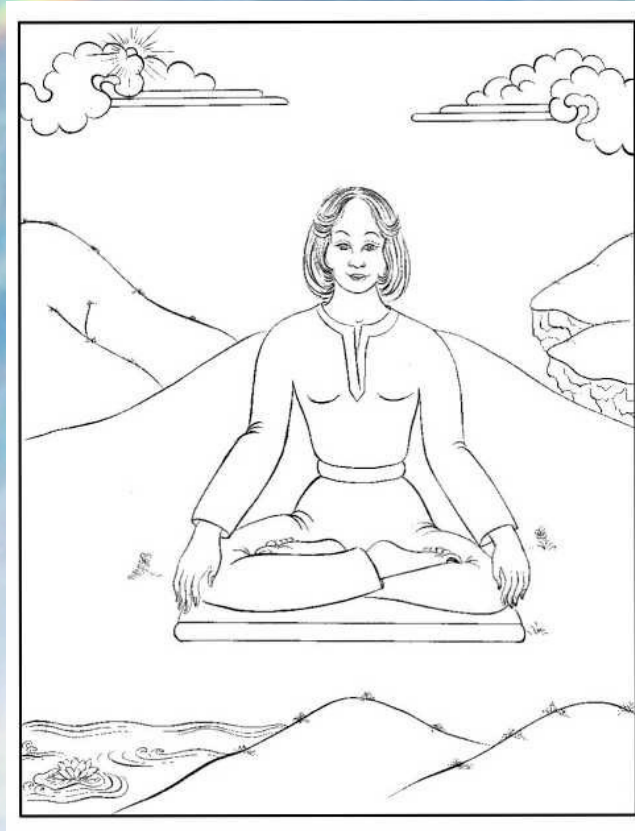
Zur Entwicklung der Atmung von dem Kum Nye – sanft, langsam und gleichmäßig, durch Nase und Mund – ist es am besten, für zwanzig bis dreißig Minuten jeden Tag für mindestens drei Monate zu praktizieren. Anfangs kann es helfen, dass Sie die verschiedenen Qualitäten der Atmung trennen. Für die erste Woche atmen Sie sehr sanft, wie in Übung 6. Für die nächsten drei oder vier Tage, atmen Sie langsam, wie in Übung 7. Wenn Sie möchten, verbringen Sie mehr Zeit auf jeder dieser Übungen. Dann entwickeln Sie einen gleichmäßigen, ausgeglichenen Atem, der auch sanft und langsam ist, wie in Übung 8.

Darüber hinaus können Sie einige der anderen Atemübungen in diesem Abschnitt versuchen. Die Sitzposition, gezeigt in Übung 10, ist eine traditionelle Meditationshaltung. Versuchen Sie diese manchmal nach Massage oder der Übung. Übung 12 machen Sie am besten am Abend vor dem Schlafengehen. Übung 13 wird traditionell beim Aufstehen am Morgen durchgeführt. Übung 14 ist etwas weiter fortgeschritten als die anderen Übungen hier und wird am effektivsten sein, wenn Sie diese nach ein paar Monaten Erfahrung von Kum Nye praktizieren werden.

Während dieser Übungen lassen Sie sich von der Atmung nähren und entspannen sich, erhöhen die Gefühle der Freude, bis sie so erheblich sind, dass sie fast greifbar sind. Lassen Sie den Atem mehr Vitalität für den Körper und mehr Klarheit für den Geist bringen. Im

Laufe des Tages erlauben Sie dem Atem Sie zu erhalten und zu nähren. Spüren Sie, wie die Sinne lebendig werden und dem ganzen Leben einen magischen, würzigen Geschmack geben.

Übung 6 Freudvolles Atmen



Sitzen Sie bequem in der Sitz-Haltung (die sieben Gesten), entweder auf einer Matte, einem Kissen oder auf einem geraden Stuhl. Achten Sie darauf, dass Ihr Mund leicht geöffnet ist, wobei die Spitze der Zunge den Gaumenrücken leicht berührt. Entspannen Sie Ihre Kehle, Ihren Bauch und die Wirbelsäule. Beginnen Sie sanft und leicht durch Nase und Mund zu atmen, ohne diesem Prozess viel Aufmerksamkeit zu schenken. Diese Atmung ist ganz leicht, aber dennoch energetisierend. Wenn Sie Muskelverspannungen fühlen, lassen Sie den Atem diese sanft berühren und auflösen. Bringen Sie Wörter und Bilder zum Atem und lassen Sie diese auch von dem Atem besänftigen und entspannen. Diese sanfte Atmung wird den ganzen Körper beruhigen und ansiedeln. Ohne zu versuchen, den Atem zu viel zu kontrollieren, lassen Sie ihn allmählich noch ruhiger und sanfter werden, bis sich eine Qualität der Sanftheit entwickelt.

Sobald Sie eine Empfindung fühlen – vielleicht ein Gefühl von irgendetwas, das in Ihrem Hals und Körper fließt – häufen Sie dieses Gefühl an, aber nicht indem Sie versuchen, etwas hinzuzufügen, sondern indem Sie es einfach zulassen. Fühlen Sie es mehr. Sie könnten fühlen, wie sich die Empfindung zu verschiedenen Teilen Ihres Körpers bewegt.

Üben Sie diese Atmung etwa eine Woche für zwanzig bis dreißig Minuten pro Tag. Werden Sie sich so oft, wie Sie können, der Qualität Ihres Atems während des ganzen Tages gewahr. Nach einer Woche gehen Sie zu Übung 7 über.

Übung 7 Die Sinne öffnen

Sitzen Sie bequem in der Sitz-Haltung (die sieben Gesten) und beginnen Sie, sanft durch Nase und Mund zu atmen. Achten Sie leicht auf die Einatmung und versuchen Sie sanft, so gut wie möglich, unter Beibehaltung der Qualität des Atems so sanft wie möglich, diese zu verlangsamen. Spüren Sie die Empfindungen im und um den Körper, während sich Ihr Einatmen verlangsamt, und geben Sie tief in diese hinein, um und sie mit dem Atem zu erweitern und anzuhäufen. Machen Sie damit für 10 bis 15 Minuten weiter.

Achten Sie leicht auf die Ausatmung und atmen Sie langsam durch Nase und Mund aus, während Sie den Atem leicht und sanft belassen. Wie Sie dies tun, versuchen Sie nicht, etwas Besonderes mit dem Atem zu machen. Wie Sie die Qualität dieser langsamen Ausatmung entwickeln, versuchen Sie, das ganze Sinnes-Feld so weit wie möglich zu öffnen – jede Zelle, das Gewebe und jedes Organ. Lassen Sie die Gefühle wie ein Heiligenschein sich überall rund um den Körper ausbreiten. Machen Sie damit für 10 bis 15 Minuten weiter.

Üben Sie dieses langsame Atmen zwanzig bis dreißig Minuten für drei oder vier Tage. Am dritten und vierten Tag praktizieren Sie, wenn Sie können, zweimal am Tag. Nach einer Erhöhung der Zeit richten Sie ein wenig mehr Aufmerksamkeit auf die Qualität Ihrer Atmung. Folgen Sie dem Atem mit Ihrem Gewahrsein, bis Sie sehr still werden. Nach dem dritten oder vierten Tag gehen Sie zur nächsten Übung, Übung 8, über.

Übung 8 Das Leben im Atem leben

Sitzen Sie bequem in der Sitz-Haltung und atmen Sie sanft und langsam durch die Nase und den Mund. Bringen Sie langsam Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung, so dass der Atem gleichmäßig durch Nase und Mund fließt. Geben Sie die gleiche Zeit zum Ein- und Ausatmen.

Beachten Sie die Qualität Ihrer Atmung, wie diese manchmal hart und abgehackt, manchmal aufgeregt oder tief sein kann. Beachten Sie, wie die verschiedenen Qualitäten der Atmung mit verschiedenen mentalen und Gefühls-Zuständen zusammenhängen, und wie, während Ihre Atmung einfacher und gleichmäßiger wird, der Geist sich niederlässt und das Gefühl fließt.

Während Sie atmen, öffnen Sie das Gefühl der Entspannung so weit wie Sie können. Vereinigen Sie das Gewahrsein mit dem Atem und erweitern Sie alle Empfindungen, die entstehen, bis Sie nicht mehr wissen, wo die Grenzen Ihres Körpers liegen; es gibt hier nur das Gefühl und die subtile Energie, die auf dem Atem reitet.

Wie die Atmung gleichmäßiger wird, werden Sie natürlich ruhiger. Überflüssige Muskelverspannungen lösen sich auf und dies verursacht verschiedene Ebenen von

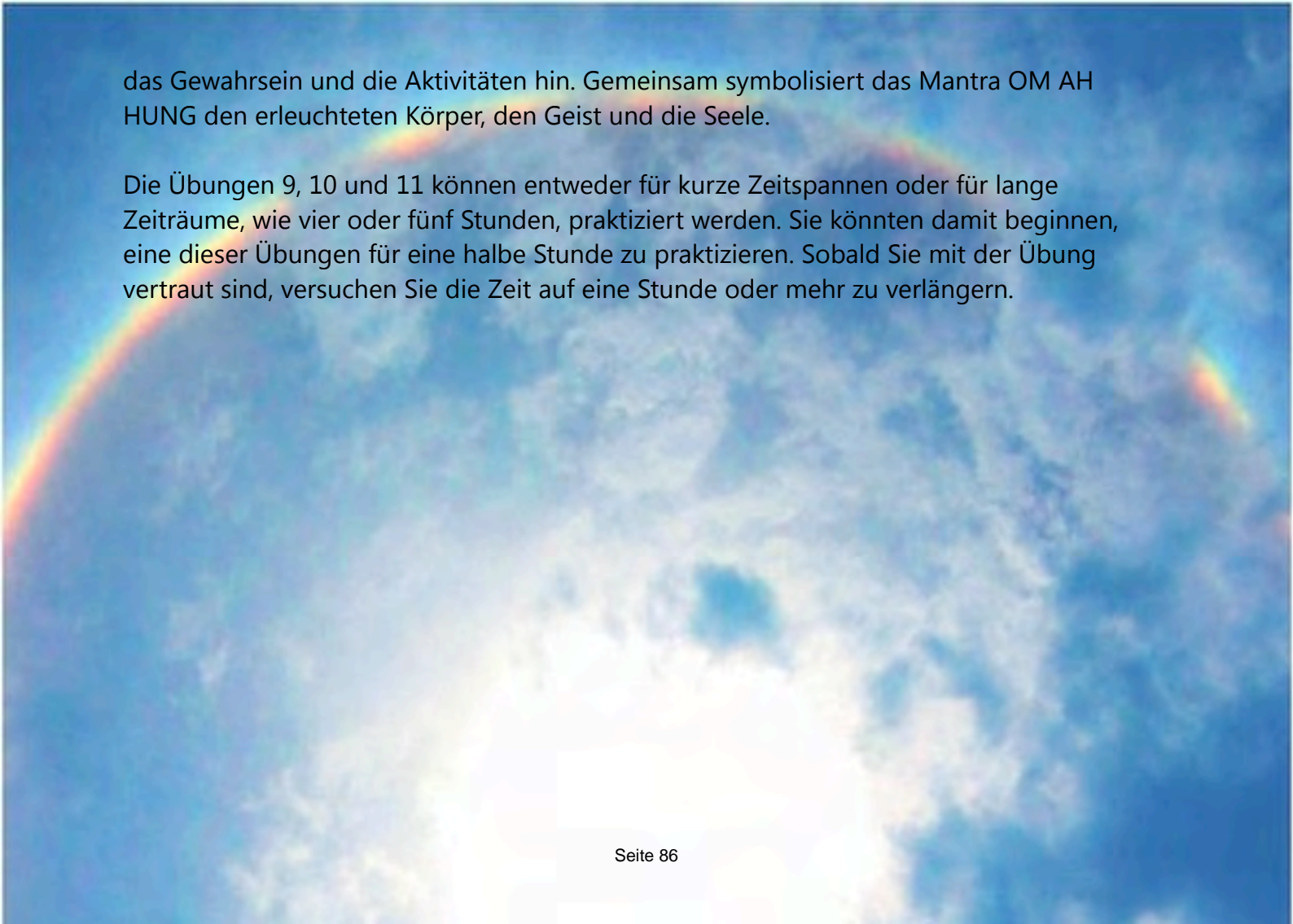
Gefühlen. Wenn Sie in die tieferen Schichten eines Gefühls eindringen, werden Sie mit subtilen Gefühlstönen vertraut, obwohl Sie nicht unbedingt Worte haben, um diese zu beschreiben. Lassen Sie die Gefühlstöne sich ausbreiten, so dass diese tiefer und ausgedehnter werden.

Praktizieren Sie auch diese Atmung für zwanzig bis dreißig Minuten jeden Tag für mindestens drei Monate. Dann machen Sie damit weiter diese Atmung zu praktizieren, wann immer Sie können: beim Arbeiten, Gehen, Sprechen, in jedem Moment Ihres täglichen Lebens und sogar während der Nacht, wenn Sie aufwachen.

Sie können diese Atemübung manchmal beim Liegen auf dem Rücken üben, entweder mit den Beinen gerade, oder mit gebeugten Knien und Ihren Füßen auf dem Boden.

In den Übungen 9, 10 und 11 wird jeweils eine mantrische Silbe – OM, AH oder HUNG – still rezitiert und gleichzeitig mit dem Atem vereinigt. In Übung 12 verschmilzt das Mantra OM AH HUNG mit dem Atem. Sie brauchen diese Klänge nicht auszusprechen; seien Sie sich diesen einfach völlig gewahr.

Die Silbe OM symbolisiert die Energie der Existenz; AH symbolisiert das Zusammenspiel und HUNG die Kreativität. OM bedeutet die körperliche Form. AH repräsentiert die Energie, welche die physische Form informiert und lebendig hält. HUNG weist auf die Gedanken,

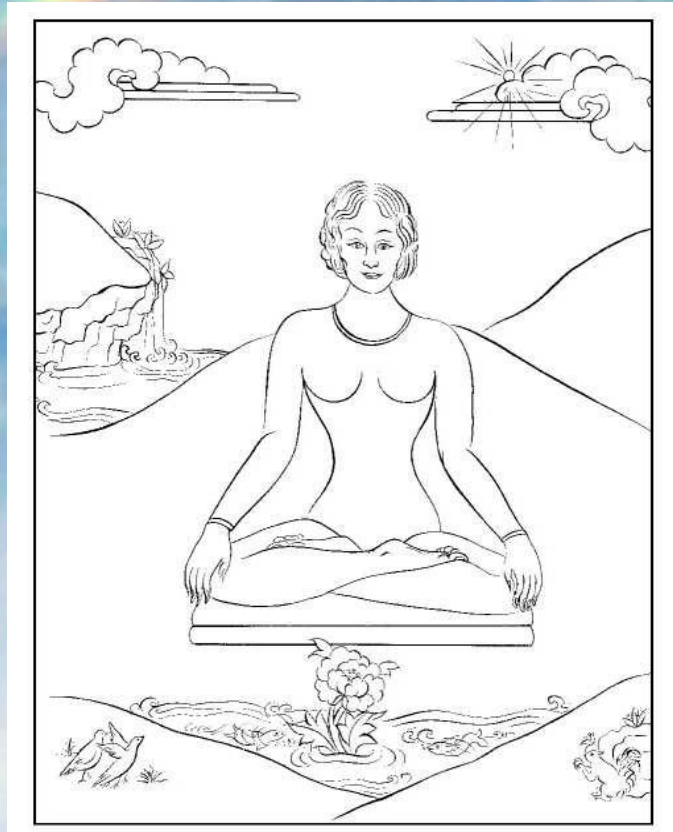


das Gewahrsein und die Aktivitäten hin. Gemeinsam symbolisiert das Mantra OM AH HUNG den erleuchteten Körper, den Geist und die Seele.

Die Übungen 9, 10 und 11 können entweder für kurze Zeitspannen oder für lange Zeiträume, wie vier oder fünf Stunden, praktiziert werden. Sie könnten damit beginnen, eine dieser Übungen für eine halbe Stunde zu praktizieren. Sobald Sie mit der Übung vertraut sind, versuchen Sie die Zeit auf eine Stunde oder mehr zu verlängern.

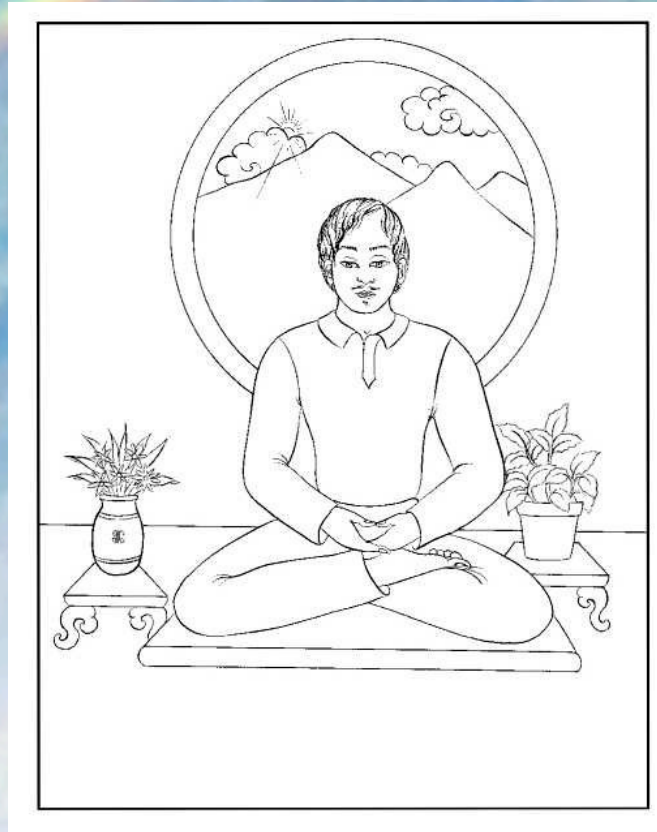


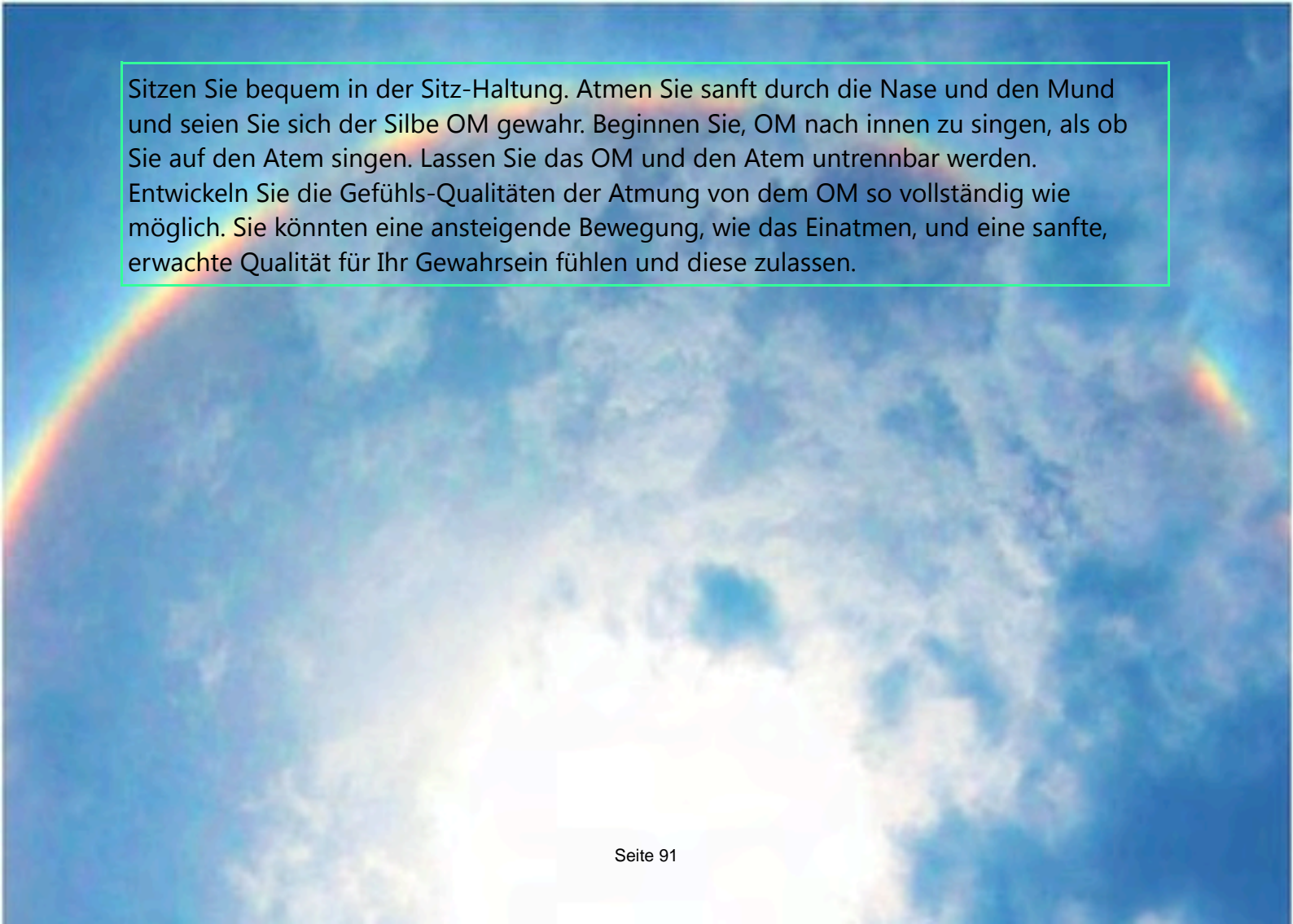
Übung 9 AH



Sitzen Sie bequem. Bringen Sie die Hände vor Ihren Bauch, legen Sie die Finger der rechten Hand in die Finger der linken Hand, heben Sie die Daumen leicht an und legen Sie diese aneinander. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Rezitieren Sie ein stilles AH, lassen Sie das AH und den Atem eins werden. Sie könnten eine stille, konzentrierte Qualität fühlen und der Atem könnte völlig still werden.

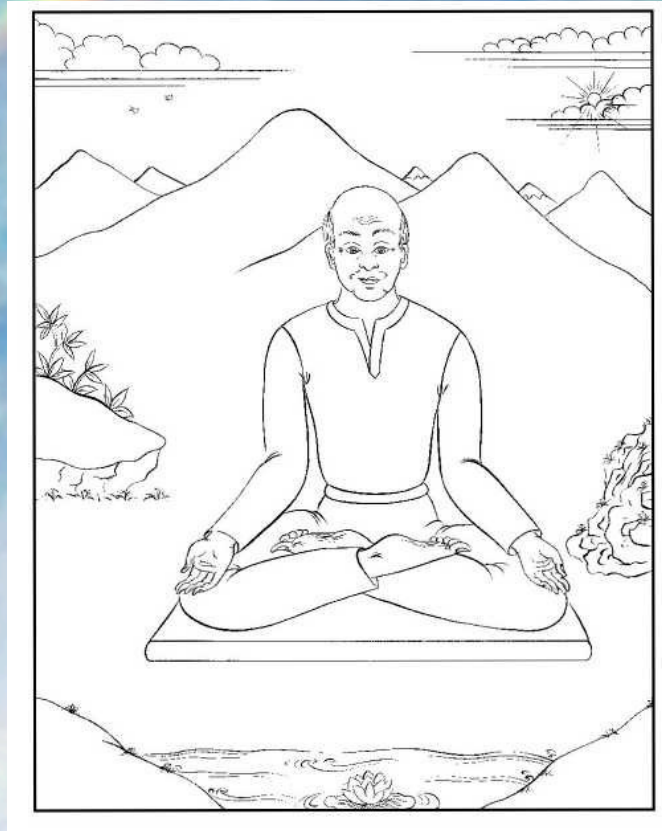
Übung 10 OM

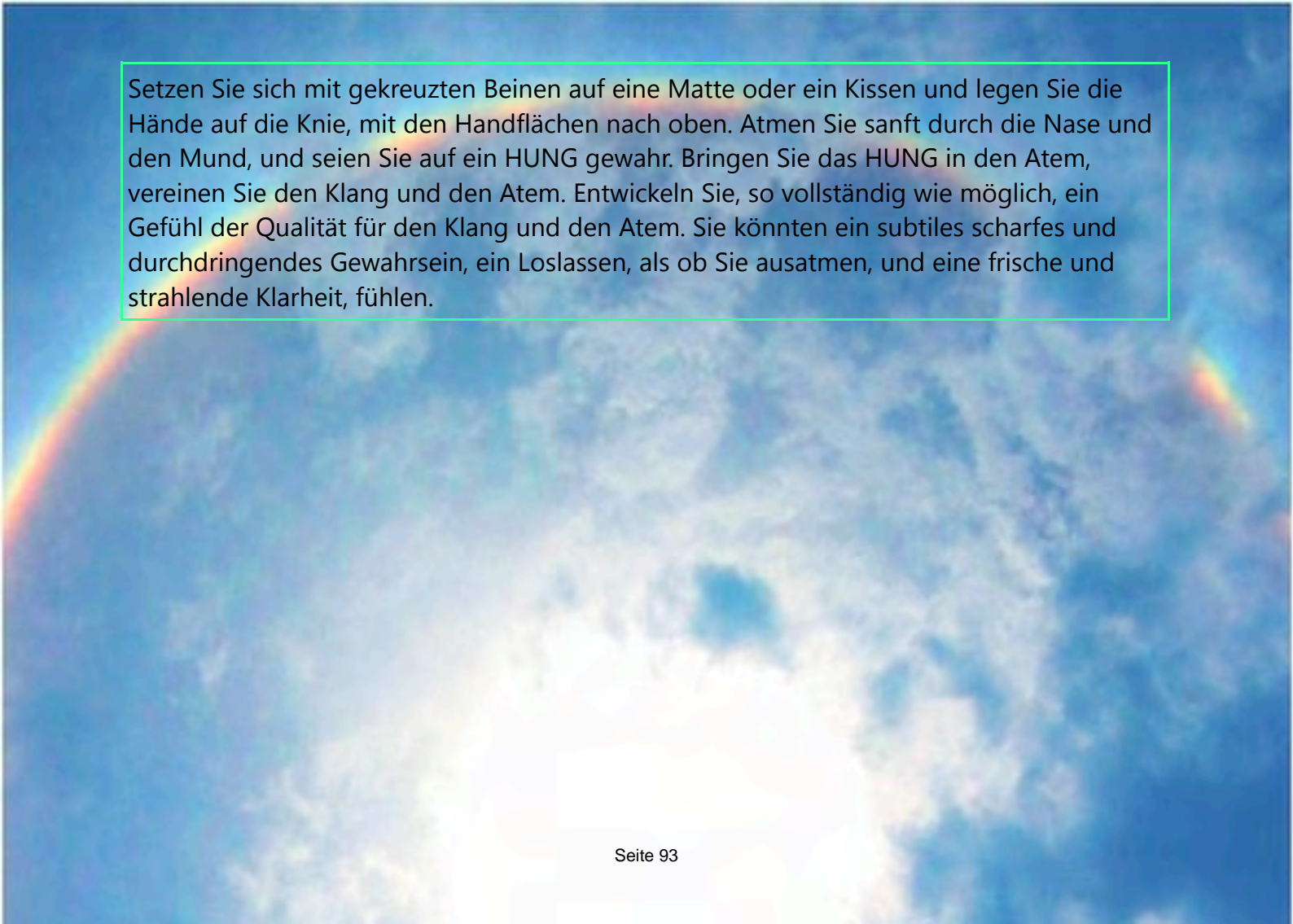




Sitzen Sie bequem in der Sitz-Haltung. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund und seien Sie sich der Silbe OM gewahr. Beginnen Sie, OM nach innen zu singen, als ob Sie auf den Atem singen. Lassen Sie das OM und den Atem untrennbar werden. Entwickeln Sie die Gefühls-Qualitäten der Atmung von dem OM so vollständig wie möglich. Sie könnten eine ansteigende Bewegung, wie das Einatmen, und eine sanfte, erwachte Qualität für Ihr Gewahrsein fühlen und diese zulassen.

Übung 11 HUNG





Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf eine Matte oder ein Kissen und legen Sie die Hände auf die Knie, mit den Handflächen nach oben. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, und seien Sie auf ein HUNG gewahr. Bringen Sie das HUNG in den Atem, vereinen Sie den Klang und den Atem. Entwickeln Sie, so vollständig wie möglich, ein Gefühl der Qualität für den Klang und den Atem. Sie könnten ein subtiles scharfes und durchdringendes Gewahrsein, ein Loslassen, als ob Sie ausatmen, und eine frische und strahlende Klarheit, fühlen.

12 Atmung mit OM AH HUNG

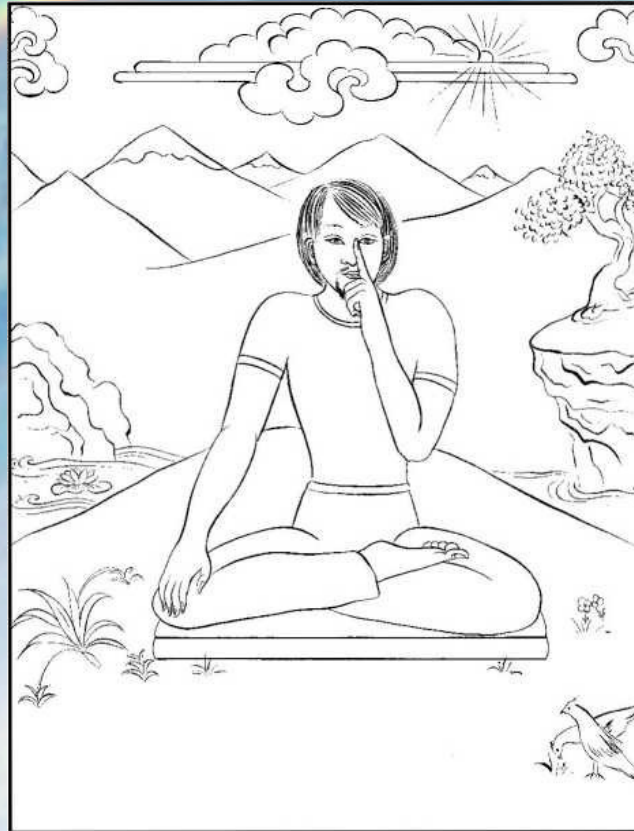
Diese Übung wird am besten am Abend vor dem Schlafengehen praktiziert. Legen Sie sich auf dem Rücken auf den Boden, mit den Armen an Ihren Seiten. Trennen Sie die Beine über die Breite des Beckens. Stützen Sie den Kopf mit einem Kissen, wenn dies für Sie bequemer ist, und legen Sie auf diese Art und Weise auch ein Kissen unter die Knie. Öffnen Sie leicht den Mund und berühren Sie mit der Spitze Ihrer Zunge leicht den Gaumen. Atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Wie Sie atmen, seien Sie sich dem Mantra OM AH HUNG gewahr.

Während des Einatmens visualisieren oder denken Sie an das OM. Dann halten Sie den Atem leicht an und das OM wird zu AH. Wenn Sie bereit sind, um auszuatmen, denken Sie an HUNG. Sprechen Sie das Mantra nicht aus; seien Sie dem OM AH und HUNG einfach gewahr. Atmen Sie sanft und zwangslos, geben Sie sich für das Ein- und Ausatmen die gleiche Zeit. Beim Anhalten der Atmung ziehen Sie den unteren Magen ein; wie Sie ausatmen, lassen Sie den Atem gleichmäßig aus dem Magen, der Nase und dem Mund herausgehen. Dieses Atmen ist am Anfang ein wenig schwer; allmählich und ohne Anstrengung verringern Sie die Menge an Luft, die Sie nehmen, bis Ihre Atmung sehr langsam und beinahe lautlos wird.

Am Ende von jeder Atmung sind Sie still. Nach einer Weile geht der Atem wie von alleine weiter. Allmählich verschieben Sie den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit vom Körper auf die

Bereiche von dem Gefühl und der Energie. Es ist, als würde sich Ihr Körper auf eine weniger physische Dimension ausdehnen. Machen Sie für eine halbe Stunde weiter.

Übung 13 Reinigender Atem



Diese Atmung wird am besten sofort beim Aufstehen am Morgen gemacht, obwohl sie zu anderen Zeiten des Tages auch gut gemacht werden kann. Sie ist traditionell dafür gedacht, das physikalische System der Verunreinigungen, die sich in der Nacht ansammeln zu beheben und die Körperenergien, als Vorbereitung für den neuen Tag, zu erneuern. Während Sie die Übung durchführen, stellen Sie sich vor, dass Sie alle Einstellungen, mit denen Sie die Dinge von sich wegschieben, einschließlich Abneigung, Unzufriedenheit und Angst, aus dem linken Nasenloch ausblasen. Stellen Sie sich vor, dass Sie aus dem rechten Nasenloch alle Einstellungen und Emotionen, mit denen Sie an Dingen, einschließlich Begierde, Anhaftung und Wut festhalten, ausblasen. Und stellen Sie sich vor, dass Sie aus beiden Nasenlöchern die Dumpfheit und die verwirrende Qualität Ihres alltäglichen Verstandes ausblasen.

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf eine Matte oder ein Kissen, halten Sie Ihre rechte Hand in der in der Zeichnung angegebenen Position, wobei der Daumen unter den gebogenen Fingern gehalten wird und der Zeigefinger gerade ist. Ruhen Sie mit der linken Hand leicht auf dem linken Knie. Inhalieren Sie sehr, sehr tief, so viel Luft wie möglich, und füllen Sie Ihren Bauch, die Brust und sogar die Räume an der Spitze des Brustkorbes. Stellen Sie sich vor, dass diese Atmung jede Zelle in Ihrem Körper füllt. Dann legen Sie das mittlere Gelenk des rechten Zeigefingers gegen das rechte Nasenloch und schließen dieses fest zu. Schließen Sie den Mund und atmen Sie langsam, so tief wie möglich, durch das linke Nasenloch aus, drücken Sie das letzte bisschen Luft heraus. Behalten Sie den ausgeatmeten Zustand bei, bis Ihr Magen zu beben beginnt. Dann ruhen

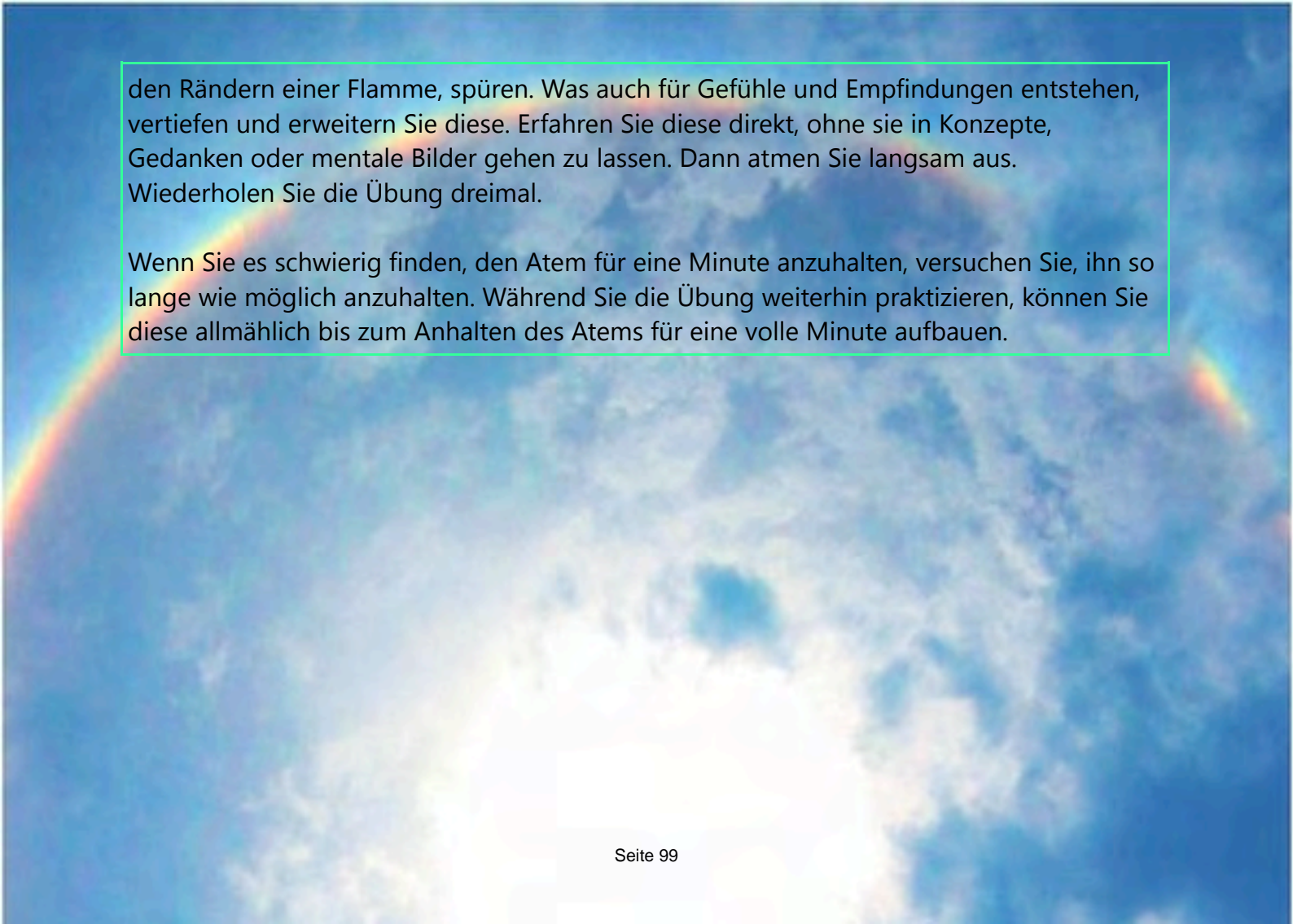
Sie für einen Moment oder zwei, während Sie normal durch beide Nasenlöcher atmen. Wiederholen Sie dies zweimal.

Machen Sie diese Übung dreimal auf der rechten Seite, wobei Sie das linke Nasenloch mit dem Mittelgelenk des linken Zeigefingers schließen. Nach jedem Ausatmen ruhen Sie sich kurz aus. Schließlich atmen aus beiden Nasenlöchern dreimal, so vollständig wie möglich, aus. Wenn Sie denken, dass Sie den letzten Rest der Atmung ausgestoßen haben, versuchen Sie noch mehr auszuatmen. Dann sitzen Sie für ein paar Minuten, während Sie normal atmen und die Empfindungen in Ihrem Körper genießen.

Sie können die Verunreinigungen, die aus Ihrem Körper kommen, als einen trüben, weißen Strom, der aus Ihrem linken Nasenloch hervorgeht, einen dunkelroten Strom, der aus dem rechten Nasenloch hervorgeht und einen tiefblauen Strom, der aus beiden Nasenlöchern hervorgeht, visualisieren.

Übung 14 Das Gefühl der Atmung

Setzen Sie sich mit den sieben Gesten. Inhalieren Sie durch die Nase und den Mund. Halten Sie den Atem für eine Minute an, erleben und erweitern Sie die Qualität dieses Gefühls. Lassen Sie Ihren innerlichen Rhythmus sich verlangsamen und Ihre Gefühle sich öffnen. Sie könnten eine sich schlängelnde oder vibrierende Qualität, wie die Energie an



den Rändern einer Flamme, spüren. Was auch für Gefühle und Empfindungen entstehen, vertiefen und erweitern Sie diese. Erfahren Sie diese direkt, ohne sie in Konzepte, Gedanken oder mentale Bilder gehen zu lassen. Dann atmen Sie langsam aus. Wiederholen Sie die Übung dreimal.

Wenn Sie es schwierig finden, den Atem für eine Minute anzuhalten, versuchen Sie, ihn so lange wie möglich anzuhalten. Während Sie die Übung weiterhin praktizieren, können Sie diese allmählich bis zum Anhalten des Atems für eine volle Minute aufbauen.

Massage

Unsere Gefühle und unser Körper sind wie Wasser, das in Wasser fließt. Wir lernen, in den Energien der Gefühle zu schwimmen.

Die Praxis von dem Kum Nye integriert Gefühle direkt mit dem Körper, anstatt sie durch den Geist zu kanalisieren. Unsere Gefühle und unser Körper sind wie Wasser, das in Wasser fließt. Zuerst schweben wir in Gefühlen der Offenheit, sanfter Liebe und Freude, entspannen und lassen die Gefühle selbst in uns ansteigen; später gibt es hier ein anhebendes Gefühl voller Vertrauen. Wie wir uns an diese Gefühle und die Ströme der Energie, die sie produzieren, gewöhnen, lernen wir, in den Energien der Gefühle zu schwimmen. Ein Gefühl von Vereinigung und Ganzheit entsteht – die Gedanken, die Sinne, der Geist und das Bewusstsein verbinden sich in einer Art innerer Alchemie. Wenn die Kum Nye-Massage für mindestens sechs Wochen täglich erfolgt werden diese Gefühle mehr und mehr greifbar, sie erscheinen nicht nur während der Praxis, sondern während des ganzen Tages.

Diese innerliche 'Schwimmen' oder die Massage schmilzt angesammelte Anspannungen, setzt die Energie frei, die auf einer subtilen Ebene durch unsere festgefahrenen Einstellungen und Konzepte eingefroren wurde. Die freigesetzte Energie fließt in die Erfahrungen von Gefühlen, die dann jede Zelle im Körper ausfüllen. Unsere Körper werden weniger stabil, flüssiger und offener, mehr *ku* als *lu*. Wie wir der Energie von den Gefühlen

und der Erfahrung näher und näher kommen, verschmelzen die Gedanken und Gefühle zu einem; die Gefühle brauchen nicht mehr länger von mentalen Kommentaren begleitet werden. Die direkte Erfahrung ist viel substantieller und fundierter als diejenige, die durch Gedanken und Vorstellungen gelenkt wird. Wir wachsen in dem Gewahrsein.

Die Unmittelbarkeit der Erfahrung ist verloren, wenn wir dem Geist erlauben, die Gefühle zu erfassen. Deshalb lassen Sie, wenn Sie mit der KUM NYE Massage beginnen, Vorurteile oder Assoziationen, die Sie haben könnten, los. Sowohl die Gedanken als auch die Konzepte bewegen sich auf einer oberflächlichen Schicht; so gut, wie Sie können, gehen Sie deshalb nach und nach zu einer tieferen Ebene, der Ebene der Erfahrung. Erkunden Sie jedes Gefühl vollständig. Ermutigen Sie Gefühle der Freude. Stellen Sie sich vor, Sie sind im Paradies; bringen Sie positive Erinnerungen, vielleicht von schönen Feldern, Bäumen, Bächen oder Bergen hervor. Lassen Sie die Gefühle sich selbst ausdrücken. Glück ist ein Gefühl in Ihrem Organismus, das Sie stimulieren und entwickeln können, indem Sie jedem Gefühl mehr Geschmack geben und es so stark fühlen, wie Sie können. Erweitern Sie jedes Gefühl durch Ihre Sinne und Gedanken. Gedanken können Sie nicht fangen, denn Sie sind jenseits von einem Ego und einem Selbstbild.

Wenn Sie damit weitermachen, ein Gefühl zu vertiefen und zu erweitern, finden Sie verschiedene Gefühlstöne, die weiter erforscht werden können. Sobald Sie sich innerhalb von einem Gefühl bewegen, wird dies sich in einer inneren Massage erweitern. Zuerst wird Sie ein Gefühl an verschiedene Bilder erinnern. Auf einer tieferen Ebene wird Sie das Gefühl tief nähren, ohne Bilder. Schließlich werden Sie zu dem Gefühl werden, und hier gibt es

keinen mehr, der irgendeine Erfahrung macht und kein Ich mehr. Dann vertiefen Sie die Offenheit, die Zufriedenheit und die Vollständigkeit.

Massage bedeutet Wechselwirkung. Wenn Sie sich massieren, werden Sie nicht nur einen Platz auf Ihrem Körper beeinflussen; Ihr ganzer Körper nimmt an der Massage teil. Eine wechselseitige Beziehung entwickelt sich zwischen Ihrer Hand und dem Muskel oder dem Punkt, den die Hand massiert, was Gefühle erzeugt, welche die Wechselwirkungen im ganzen Körper stimulieren. Die Wechselwirkung tritt auch zwischen physischen und nicht-physischen Ebenen der Existenz in Erscheinung, und diese Wechselwirkung stimuliert bestimmte Energien, die sich, nicht beschränkt auf die Grenzen des Körpers, auf die umgebende Welt ausbreiten.

Wenn Sie Selbst-Massage entwickeln, entdecken Sie viele Arten von Empfindungen und Gefühlen. Die Kum Nye-Massage orientiert sich an Druck-Punkten, die spezifische Energien stimulieren. Sie können feststellen, dass der Druck auf einige Orte eine sofortige Wirkung hat; der Druck auf andere Orte kann Sie am Anfang möglicherweise nicht spürbar beeinflussen. Das Berühren bestimmter Punkte kann Erinnerungen oder frühere Negativitäten wiederherstellen. Wie Sie reiben und Schmerzen und Knoten in Ihrem physischen Körper loslassen, könnten Sie auch geistige und emotionale Blockaden freisetzen.

Muskelschmerzen im Zusammenhang mit alten Verletzungen können in reines Gefühl oder eine reine Erfahrung schmelzen. Wenn Sie bestimmte Punkte drücken, können Sie liebende

und freudige Gefühle freisetzen, die Ihr Herz öffnen und Ihren Körper und Geist zu einem verschmelzen. Wie Ihr Körper mehr flüssiger und offener wird, können Sie sogar eine Zeit entdecken, dass wenn es hier keinen besonderen Zweck für die Massage gibt, orientiert sich diese nicht an dem Ego oder dem Selbst. Ohne Vorbereitung oder Ziel passiert dies nur spontan, ist sofort vorhanden.

Sobald die Form Ihrer Spannung schmilzt, bleibt nur ein Gefühl oder eine Erfahrung übrig. Bezeichnen oder identifizieren Sie die Art des Gefühls nicht, sondern lassen Sie es einfach weiter schmelzen, bis es vollständig in sich zerfließt und jedes Zentrum, jede Zelle und jedes Sinnesorgan mit reiner Energie und Erfahrung füllt, wie Wasser, das in die tiefste Wurzel einer wunderschönen Rose fließt.

Während Sie massieren, dehnen Sie die Bindungen Ihrer gewöhnlichen Vorstellungen aus. Wenn Sie einen bestimmten Körperpunkt drücken, braucht kein Teil des Körpers und in der Tat auch kein Teil des Universums ausgeschlossen werden. Alles kann zu einem Teil der Massage werden. Aus kosmologischer Sicht ist absolut alles am Kosmos beteiligt, und wir und das Universum sind darin integriert. Unser Körper ist ein Gefäß, gefüllt und umgeben mit Raum. Wenn wir unsere Substanz berühren, stimulieren wir uns und gleichzeitig das Universum. Unser ganzer Körper übt im Raum.

Massage als Teil der Praxis

Die beste Weise zu beginnen ist, sich jeden Abend für mindestens fünfundvierzig Minuten oder mehr während mindestens sechs Wochen zu massieren. Nach sechs Wochen könnten Sie mit der Abendmassage weitermachen, oder die Massage vielleicht zu einem Teil Ihrer täglichen Kum Nye-Yoga-Praxis machen. Obwohl sie am besten am Abend geschieht, kann die Massage auch zu anderen Zeiten erfolgen.


Während der Massage tragen Sie keine Kleidung oder locker sitzende Kleidung, die Sie leicht öffnen können, und entfernen Sie Schmuck, Brillen, Kontaktlinsen, und so weiter. Vielleicht nehmen Sie im Voraus eine heiße Dusche oder ein Bad; dies wird helfen, angespannte Muskeln zu entspannen und den Körper für die Gefühle zu öffnen. Verwenden Sie eine Massage-Creme oder ein pflanzliches Öl aus Saflor oder Oliven, vielleicht mit einem süßen Duft, der hinzugefügt wurde. Nach der Massage wenden Sie ein natürliches Parfüm an oder, wenn Sie möchten, Räucherstäbchen. Wenn Sie die Massage direkt vor dem Schlafengehen machen, wird das Trinken von einer Tasse heißer Milch mit zwei Teelöffeln Honig oft helfen, dass Sie einschlafen.

Um mit der Massage zu beginnen, energetisieren Sie Ihre Hände in der Weise, wie dies im folgenden Abschnitt beschrieben wird. Dann und reiben Sie Ihren Körper in einer zufälligen Weise langsam Öl ein, ohne zu versuchen, etwas Besonderes zu tun. Folgen Sie Ihren Gefühlen, lassen Sie sich von diesen dorthin führen, wo Sie es besonders brauchen, um zu reiben, und lassen Sie sich von diesen sagen, wann Sie den Druck erhöhen oder verringern

sollten. In Bereichen, in denen Sie Schmerzen fühlen, reiben und drücken mit besonderer Sensibilität und Gründlichkeit. Lassen Sie die Gefühle und die Massage sich im Rhythmus bewegen, wie Musik. Auf diese Weise massieren Sie langsam jeden Teil Ihres Körpers, den Sie erreichen können. Vernachlässigen Sie Ihre Arme, Beine oder Füße nicht.

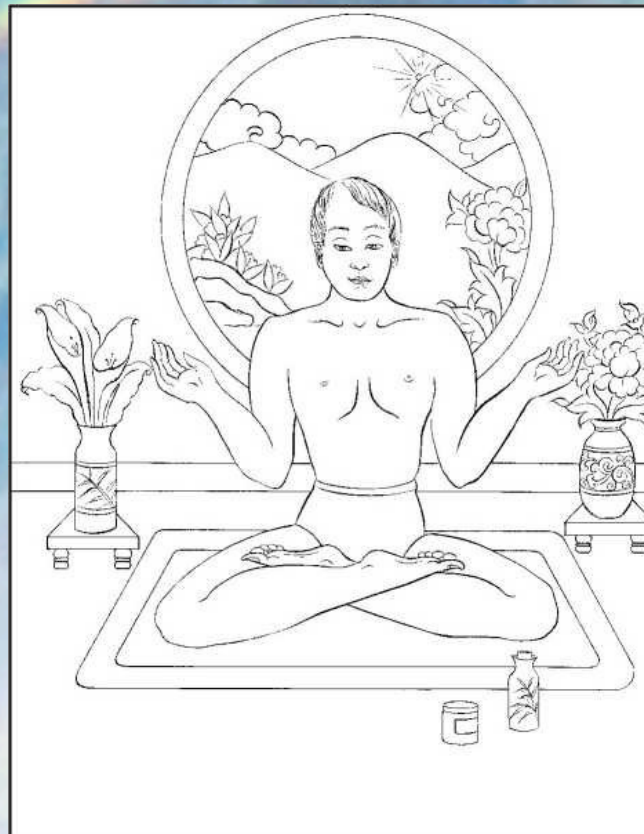
Allmählich vertiefen Sie die Erfahrung der Massage, vereinen Atem, Körper, Gefühle und Geist. Atmen Sie sehr langsam und leicht durch Nase und Mund; dann kann der Atem erwachen und mit den Empfindungen verschmelzen, eine lebenswichtige durchdringende Qualität entwickeln, die sich im ganzen Körper ausbreitet und verstopfte oder verstrickte Energien in reine Gefühle und Energie freisetzt. Erweitern Sie die Gefühle und Empfindungen, um die Gedanken zu umfassen, so dass während Sie reiben und drücken, Ihre Hand zum Auge Ihres Geistes wird und Ihr Geist in Ihren Körper eintritt. Am Ende der Massage bleiben Sie noch für fünf oder zehn Minuten sitzen und fühlen, wie sich die subtilen Wellen der Empfindungen sich aus Ihrem Körper nach außen ausbreiten.

Nach zwei oder drei Abenden dieser Art von 'zufälliger' Massage, beginnen, einige der spezifischen Anweisungen für die Massage von den folgenden Seiten zu integrieren. Hetzen Sie nicht, um alles auszuprobieren, sondern erforschen Sie jede neue Technik im Laufe der Zeit. Am Anfang betonen Sie Ihr Gesicht, den Kopf, den Nacken, die Schultern und die Brust. Aber wie Sie damit weitermachen, fühlen Sie sich immer frei, zu experimentieren. Finden Sie Punkte von Stress und Blockaden und lösen Sie diese auf, langsam befreien Sie den Körper von seinen engen inneren und äußeren Einschränkungen.



Jedes Mal, wenn Sie mit der Kum Nye-Massage beginnen, wecken Sie die empfindlichen Energien der Hände. Denken Sie daran, dass Ihre Hand kein mechanisches Werkzeug ist; sie ist fähig, Ihren ganzen Körper zu berühren, wenn es auch scheint, dass sie nur einen Teil berührt. Entwickeln Sie die Gefühle in der Handfläche, in jedem Finger und den Daumen. Wenn möglich, verwenden Sie die ganze Hand beim Massieren; entwickeln Sie eine Gegenseitigkeit zwischen der Hand und dem Teil, den Sie massieren, und seien Sie sich den subtilen Verbindungen zu anderen Teilen des Körpers gewahr.

Energetisieren der Hände



Diese Massage wird Ihre Hände animieren. Machen Sie dies, wann immer Sie eine Massage beginnen.

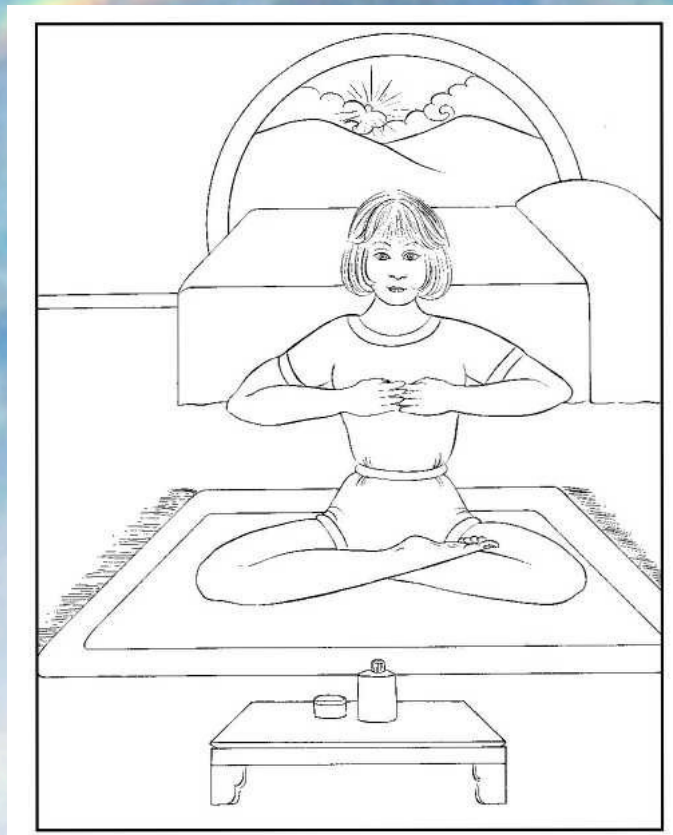
Sitzen Sie bequem mit dem Rücken gerade, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, und entspannen Sie. Ölen Sie Ihre Hände leicht ein. Biegen Sie die Arme an den Ellbogen und halten Sie die Hände offen auf der Ebene des Herzens, mit den Handflächen nach oben. Krümmen Sie Ihre Hände ein wenig, als ob Sie Energie in ihnen halten. Spüren Sie die Empfindungen – vielleicht Kribbeln oder Wärme – in Ihren Händen und Fingern. Halten Sie die Energie in Ihren Fingern; dann lassen Sie diese wie eine Flamme, die alles erreicht und sich ausbreitet, durch Ihre Hände gehen. Von Ihren Händen lassen Sie die Energie in Ihre Arme gehen und durch Ihre Arme in Ihr Herz. Erlauben Sie dem ganzen Körper, sich durch diese Energie-Empfindungen tief genährt zu fühlen.

Sobald Sie diese Empfindungen fühlen, bringen Sie langsam die Hände zusammen und reiben schnell die Rückseite der linken Hand mit der Handfläche Ihrer rechten Hand. Sie können diese Bewegung ganz hart und schnell machen. Folgen Sie den Empfindungen – Sie können fühlen, wie die Energie in das Herz, den Hals und in die Mitte Ihres Rückens geht. Kehren Sie die Position der Hände um und reiben Sie kurz. Jetzt reiben Sie Ihre Handflächen zusammen in einer schnellen Bewegung, bis diese sich definitiv heiß anfühlen.

Noch einmal halten Sie Ihre Hände offenen Handflächen auf der Ebene des Herzens nach

oben und krümmen diese ein wenig. Nehmen Sie sich eine weitere Minute Zeit, um die Empfindungen in die Hände und den Körper fließen zu lassen, und dann beginnen Sie langsam die Massage.

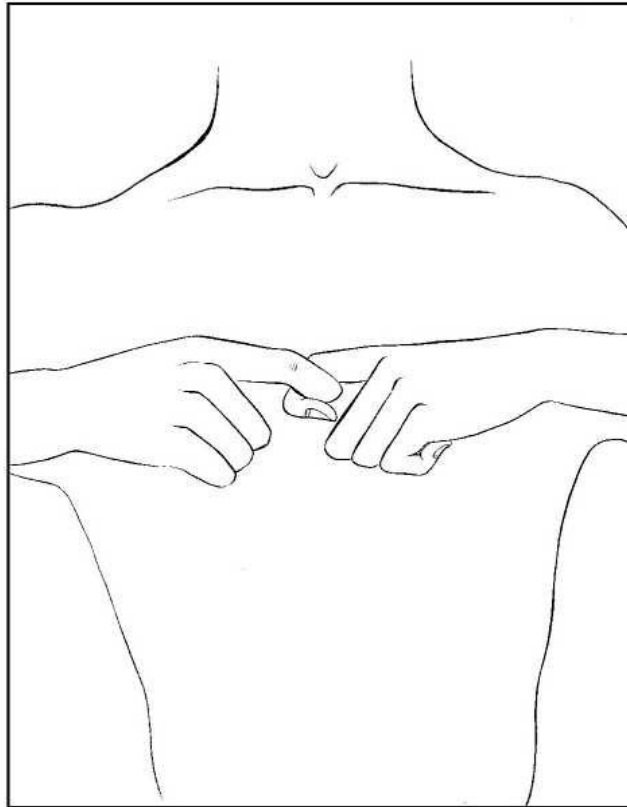
Hand-Massage






Das Massieren Ihrer Hände mit Gewahrsein kann Sie einstimmen, die Energie des ganzen Körpers anzuheben und zu beleben.

- Verflechten Sie die Finger fest ineinander, die Handflächen und die Finger zeigen zu Ihnen. Ziehend unter Spannung, massieren Sie die Finger, bis sie auseinander fallen. Wiederholen Sie das Ziehen und Massieren, und fühlen Sie die Empfindungen, die durch diese Übung in Ihrem Körper erweckt werden.

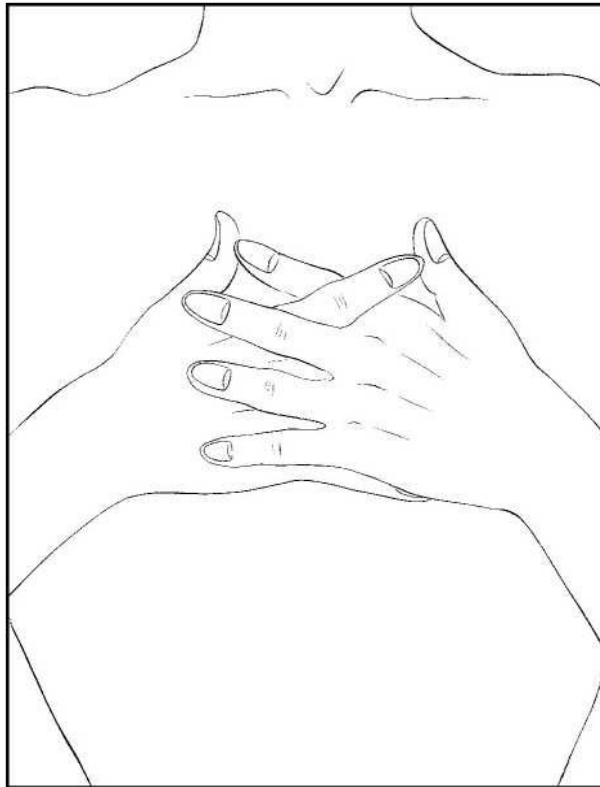


- Haken Sie jeden Finger separat mit dem entsprechenden Finger der gegenüberliegenden Hand ein. Ziehen Sie diese unter Spannung, bis die beiden

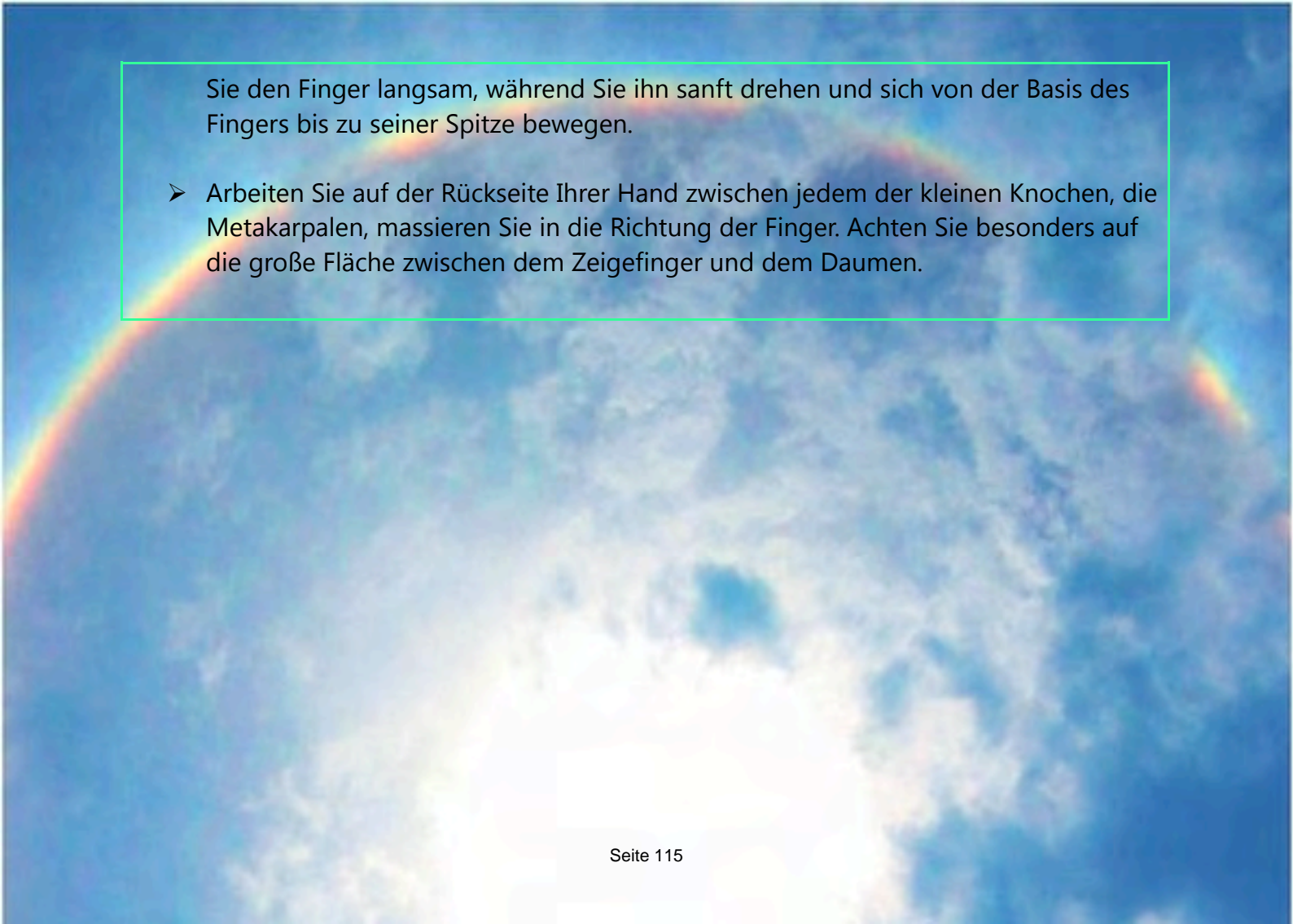


Finger allmählich auseinander gleiten.

- Massieren Sie jede Fingerspitze einer Hand mit den Fingerspitzen der anderen Hand.
- Massieren Sie jeden Finger von der Fingerspitze bis zum Basis herunter. Bewegen Sie sich langsam, versichern Sie sich, dass Sie sowohl mit den Seiten als auch mit der Vorder-und Rückseite eines jeden Fingers arbeiten.

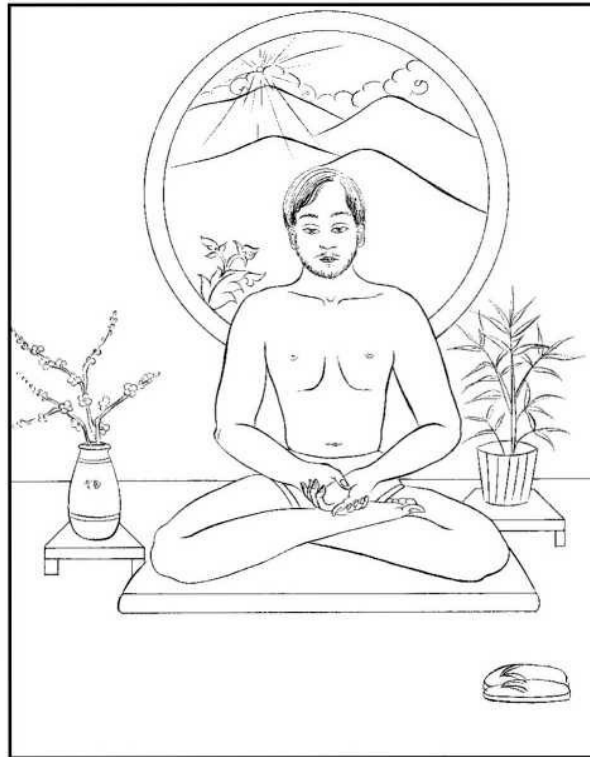


- Setzen Sie die Basis des zu massierenden Fingers in den 'Bereich' zwischen dem Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand und halten Sie den Finger fest. Ziehen



Sie den Finger langsam, während Sie ihn sanft drehen und sich von der Basis des Fingers bis zu seiner Spitze bewegen.

- Arbeiten Sie auf der Rückseite Ihrer Hand zwischen jedem der kleinen Knochen, die Metakarpalen, massieren Sie in die Richtung der Finger. Achten Sie besonders auf die große Fläche zwischen dem Zeigefinger und dem Daumen.



- Massieren Sie die Handfläche mit dem Daumen der anderen Hand. Sie können auch den größeren Knöchel des Zeigefingers verwenden, um ihn über die

Handfläche zu bewegen. Massieren Sie den großen Hügel des Daumens, sowie die kleineren Hügel der nachfolgenden Finger tief. Massieren Sie zwischen den Fingern. Achten Sie auf alle kleinen Muskeln zwischen den Knochen, verfolgen Sie diese von dem hinteren Ende der Hand bis zu den Fingern. Während Sie massieren, atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund.

Der nächste Teil der Handmassage verwendet Druck-Punkte. Wenn Sie diese Punkte drücken (und später, wenn Sie Punkte auf andere Teile des Körpers drücken), beachten Sie die Auswirkungen, welche durch die unterschiedlichen Grade des Drucks erzeugt werden. Zuerst drücken Sie leicht; allmählich entwickeln Sie einen mittleren Druck; wenn es nötig ist, drücken Sie stark. Wenn Sie den Druck verringern möchten, tun Sie dies allmählich: zuerst erleichtern Sie subtil den starken Druck, dann reduzieren Sie ihn auf ein mittleres Maß, und dann langsam bis zu einem leichten Druck. Auf diese Weise entwickeln Sie das Gewahrsein für sechs verschiedene Stufen der Massage. Mit mehr Übung können Sie zusätzliche Feinheiten des Drucks entwickeln.

Achten Sie darauf, dass der Druck nicht plötzlich abfällt. Diese 'schockiert' das System und es verliert die subtilen Qualitäten des Gefühls. Erleben Sie völlig das Anheben und Setzen von der Hand und den Fingern. Wenn Sie am Ende der Massage Ihre Hand von Ihrem Körper entfernen, machen Sie dies fast unmerklich, dann werden die Gefühle für eine lange Zeit weiterbestehen.

- Die Hände haben viele empfindliche und kraftvolle Punkte, welche die Wechselwirkungen im ganzen Körper stimulieren können. Um den ersten Punkt zu finden, drehen Sie Ihre Hand Handfläche nach oben und suchen nach den 'Ringern' an der Innenseite des Handgelenks. Platzieren Sie Ihren Zeigefinger in der Mitte des Rings in der Nähe der Handfläche. Dann drehen Sie die Handfläche nach unten und legen den Daumen auf den zweiten Punkt, der auf der Rückseite der Hand genau gegenüber von dem ersten Punkt ist. Halten Sie Ihr Handgelenk fest zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger und drücken Sie stark. Entspannen Sie Ihre Brust, den Bauch und die anderen Orte, an denen Sie unnötige Spannung haben; atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund.

Drehen Sie nun die Position von dem Daumen und dem Zeigefinger um, indem Sie Ihren Zeigefinger auf die Rückseite Ihrer Hand und den Daumen auf die Innenseite des Handgelenks legen. Drücken Sie fest auf diese beiden Punkte und manipulieren Sie diese gleichzeitig. Lassen Sie den Druck allmählich los und spüren Sie die Gefühle, die entstehen.

Halten Sie den Daumen an dem gleichen Punkt auf der Innenseite des Handgelenks, bewegen Sie Ihren Zeigefinger etwa eine Fingerbreite nach unten zu den Fingern und zu der Seite, die Ihrem kleinen Finger am nächsten ist. Der Punkt (Punkt 3 auf dem nachfolgenden Bild) zwischen den Knochen des kleinen Fingers

und dem vierten Finger kann empfindlich sein. Sobald Sie diesen Ort gefunden haben, üben Sie einen starken Druck mit dem Daumen und dem Zeigefinger aus und halten diesen Druck bei. Lassen Sie dann langsam und sanft los.

Bewegen Sie nun Ihren Zeigefinger jetzt zu dem entsprechenden Punkt an der Seite der Hand, die dem Daumen am nächsten ist (Punkt 4 in Abbildung I). Dieser ist ungefähr eine Fingerbreite unterhalb und zur Seite von dem zweiten Punkt. Drücken Sie erneut stark mit dem Daumen und dem Zeigefinger und halten Sie diesen Druck bei. Sie könnten starke Empfindungen, sogar Schmerzen, spüren. Verweilen Sie mit den Gefühlen, atmen Sie durch die Nase und den Mund. Lassen Sie den Druck allmählich los.

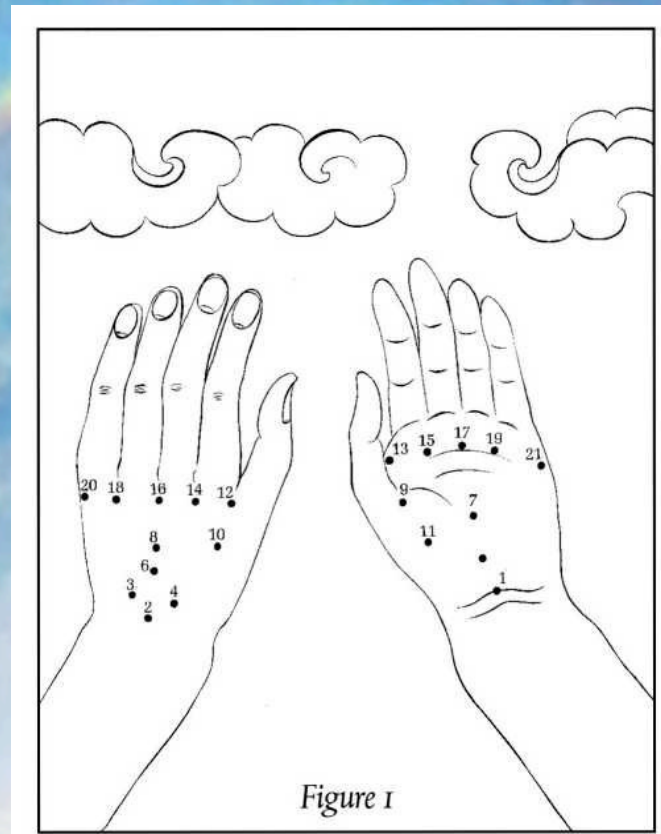
Messen Sie zwei Fingerbreiten (in Richtung der Finger) vom ersten Punkt zum fünften Punkt und platzieren Sie dort Ihren Daumen. Dann setzen Sie Ihren Zeigefinger auf den Punkt auf der Rückseite Ihrer Hand genau gegenüber zu diesem Punkt (Punkt 6). Pressen Sie diese beiden Punkte gleichzeitig und stark. Lassen Sie langsam los und atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund.

Legen Sie den Daumen auf den Punkt in der Mitte Ihrer Handfläche (Punkt 7). Legen Sie Ihren Zeigefinger auf den entsprechenden Punkt auf dem Handrücken, zwischen den Knochen von dem mittleren und dem vierten Finger (Punkt 8).

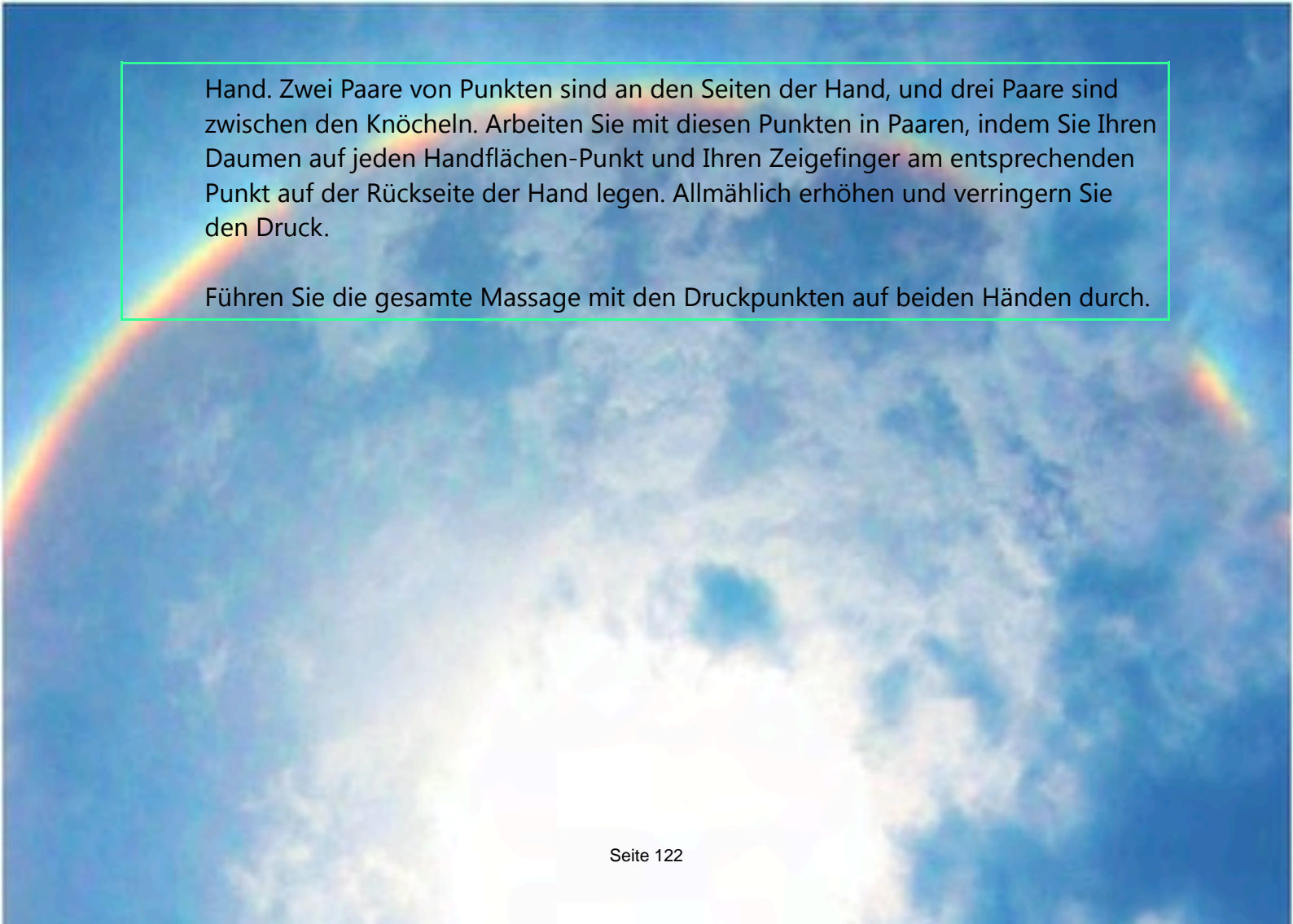
Drücken Sie diese beiden Punkte gleichzeitig in einer einfühlbaren Weise und erhöhen Sie den Druck allmählich. Lassen Sie langsam los.

Setzen Sie nun den Daumen auf den Punkt in der Nähe des Daumengürtels (Punkt 9). Legen Sie Ihren Zeigefinger auf den entgegengesetzten Punkt auf der Rückseite der Hand (Punkt 10). Drücken Sie nun diese beiden Punkte gleichzeitig, um den Druck einfühlbar zu erhöhen und zu senken. Denken Sie daran, sanft durch die Nase und den Mund zu atmen.

Nun platzieren Sie Ihren Daumen auf den Punkt in der Mitte des Daumenhügels (Punkt 11) und drücken und reiben Sie diesen einfühlbar. Der Druck kann stark sein.



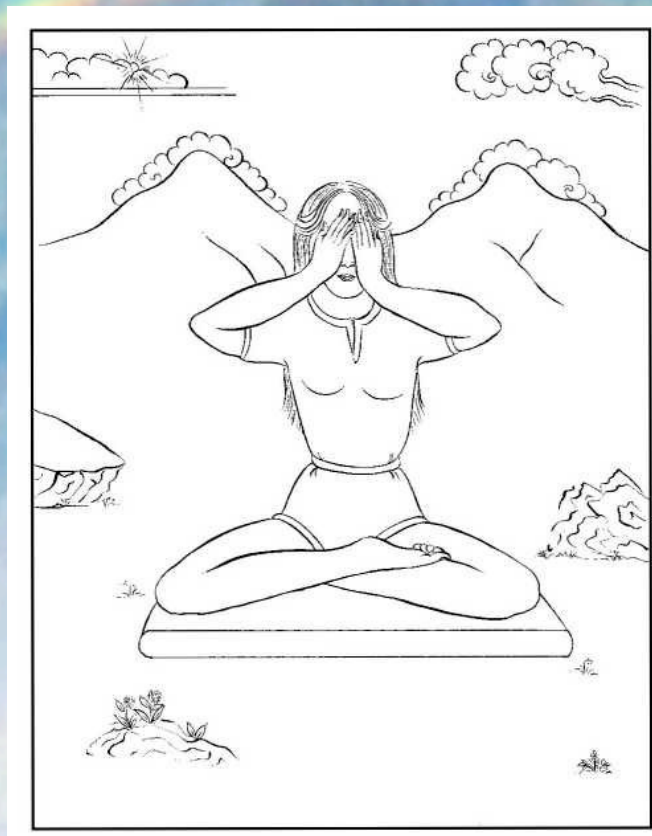
Die verbleibenden zehn Handpunkte (Punkte 12–21) bilden eine Reihe über den Knöcheln. Es gibt hier fünf auf der Handfläche und fünf auf der Rückseite jeder



Hand. Zwei Paare von Punkten sind an den Seiten der Hand, und drei Paare sind zwischen den Knöcheln. Arbeiten Sie mit diesen Punkten in Paaren, indem Sie Ihren Daumen auf jeden Handflächen-Punkt und Ihren Zeigefinger am entsprechenden Punkt auf der Rückseite der Hand legen. Allmählich erhöhen und verringern Sie den Druck.

Führen Sie die gesamte Massage mit den Druckpunkten auf beiden Händen durch.

Gesichtsmassage



Unsere Köpfe sind in der Regel belebter als der Rest des Körpers, und Emotionen, die eng mit Gedanken verbunden sind, neigen dazu, unsere Gesichtsmuskeln sowie unsere Hälse und Schultern zu verengen. Wie Sie Ihr Gesicht massieren, fühlen Sie, wie sich die Energie in Ihrem ganzen Körper bewegt.

- Energetisieren Sie Ihre Hände so, wie zuvor beschrieben. Sobald sich Ihre Handflächen heiß anfühlen, bringen Sie diese langsam zu Ihrem Gesicht und legen Sie sie sanft über die geschlossenen Augen, ohne Druck auf die Augäpfel und ohne Ihre Nase zu berühren. Ihre Finger werden sich ein wenig überlappen. Lassen Sie Ihre Hände für einige Minuten in dieser Position, spüren Sie Bewegung von der Hitze und der Energie in Ihren Augen. Beachten Sie Verbindungen mit anderen Teilen Ihres Körpers; Sie fühlen vielleicht, wie die Wärme durch den Augapfel in viele Körperteile durchdringt.

Wieder reiben Sie Ihre Handflächen aneinander. Wenn sie sich heiß anfühlen, legen Sie eine Hand auf die Stirn und die andere auf das Kinn. Schließen Sie Ihre Augen und fühlen Sie den Energiefluss. Wiederholen Sie dies, indem Sie die Position Ihrer Hände umkehren.

Augenmassage

- Massieren Sie rund um die Augenhöhle, berühren Sie jeden Punkt fest und sanft. Massieren Sie beide Augen zur gleichzeitig. Beginnen Sie am inneren oberen Rand der Augenhöhle und verwenden Sie Ihre Daumen, um eine Kerbe in den Knochen gerade unter der Augenbraue zu finden (Punkte 1 in der folgenden Abbildung 2). Nach oben drückend, erhöhen Sie allmählich den Druck und halten diesen bei. Halten Sie Ihren Kopf aufrecht. Schließen Sie die Augen und gehen Sie in die Gefühle hinein; diese sind vielleicht ziemlich mächtig. Lassen Sie den Druck sehr langsam nach und nach los, und bleiben Sie bei den Gefühlen, die produziert worden sind.

Mit dem ersten oder Mittelfinger spüren Sie unterhalb der Augenbraue eine kurze Strecke auf, vom ersten Punkt zum nächsten kleinen Tal oder einer Kerbe (Punkt 2 in Abbildung 2), drücken und massieren diesen Punkt sanft. Sie können Ihre Augen schließen, wie Sie dies tun. Spüren Sie unter der Augenbraue das dritte kleine Tal oder die dritte Kerbe auf. Verbringen Sie hier zusätzliche Zeit, drücken und massieren Sie sanft mit Ihrem Zeige- oder Mittel-Finger. Experimentieren Sie mit verschiedenen Druck-Stärken.

An der oberen äußeren Ecke der Augenhöhle ist ein anderer Platz, der besondere Aufmerksamkeit verdient (Punkt 4). Verwenden Sie die Spitze des Zeige- oder

Mittel-Fingers, um diesen kleinen Krater in dem Knochen zu lokalisieren und zu massieren.

Folgen Sie der Kurve der Augenhöhle bis zu einer kleinen Beule im Knochen, eine Fingerbreite unter der Augenecke (Punkt 5). Drücken Sie mit Ihrem Zeigefinger, Erhöhen und Verringern Sie den Druck.

Verwenden Sie Ihren Zeigefinger, um sich gerade innerhalb der Ecke der Augenhöhle bis zum sechsten Punkt zu bewegen. Drücken Sie sanft, während Sie leicht durch die Nase und den Mund einatmen.

Spüren Sie mit Ihrem Zeigefinger eine kurze Entfernung zum siebten Punkt innerhalb der Augenhöhle, ein wenig unter dem sechsten Punkt. Drücken Sie sanft.

Folgen Sie der unteren Kurve der Augenhöhle zu einer Kerbe im Knochen unterhalb der Mitte des Auges (Punkt 8). Drücken Sie sanft und zart. Nehmen Sie auf den Bereich, wo die untere Augenhöhle auf den Knochen der Nase trifft, besondere Rücksicht.

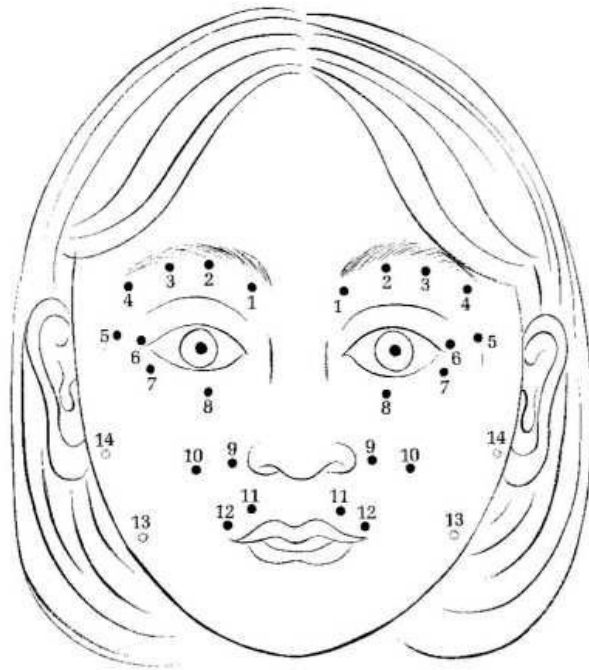
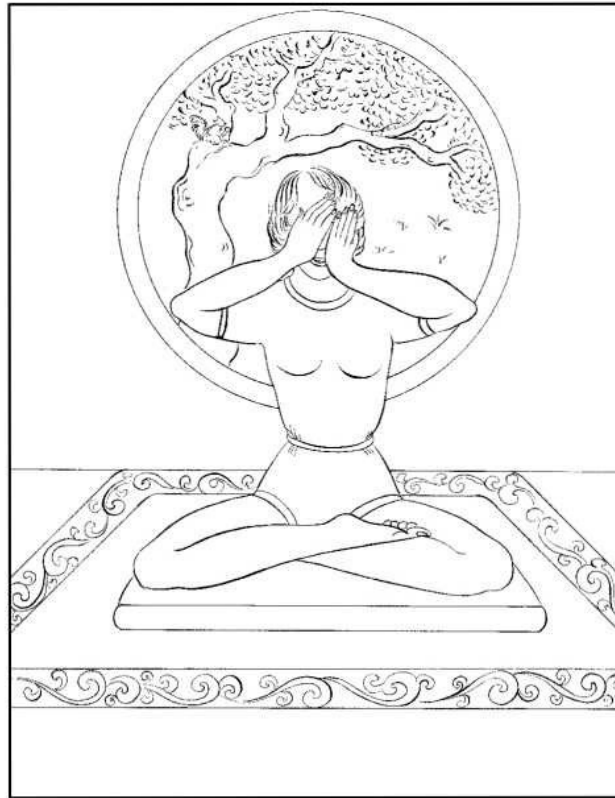


Figure 2

(Fortsetzung Gesichtsmassage)

- Halten Sie Ihre Augenbrauen zwischen Daumen und Zeigefinger an der inneren Seite. Drücken Sie Ihre Daumen ein wenig nach oben, so dass sie gegen den Knochen ruhen und diesen von unten stützen. Drücken Sie die Augenbraue leicht zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger und reiben Sie langsam mit dem Zeigefinger hin und her. Arbeiten Sie sich bis zu dem äußeren Rand der Augenbraue durch; dann kehren Sie zur inneren Seite zurück und wiederholen die Massage.
- Drücken und reiben Sie mit den mittleren Fingern den Ort, an dem Sie eine tiefe Mulde an den Schläfen fühlen. Reiben Sie sehr langsam in einer kreisförmigen Bewegung. Wenn Sie einen empfindlichen Punkt finden, bewegen Sie sich noch langsamer. Drücken Sie zuerst sehr leicht und erhöhen Sie dann allmählich den Druck. Achten Sie darauf, den Druck sehr langsam loszulassen. Dann ändern Sie die Richtung der Kreise und machen mit Massage weiter, indem Ihre Gefühle Ihren Rhythmus und den Druck führen.



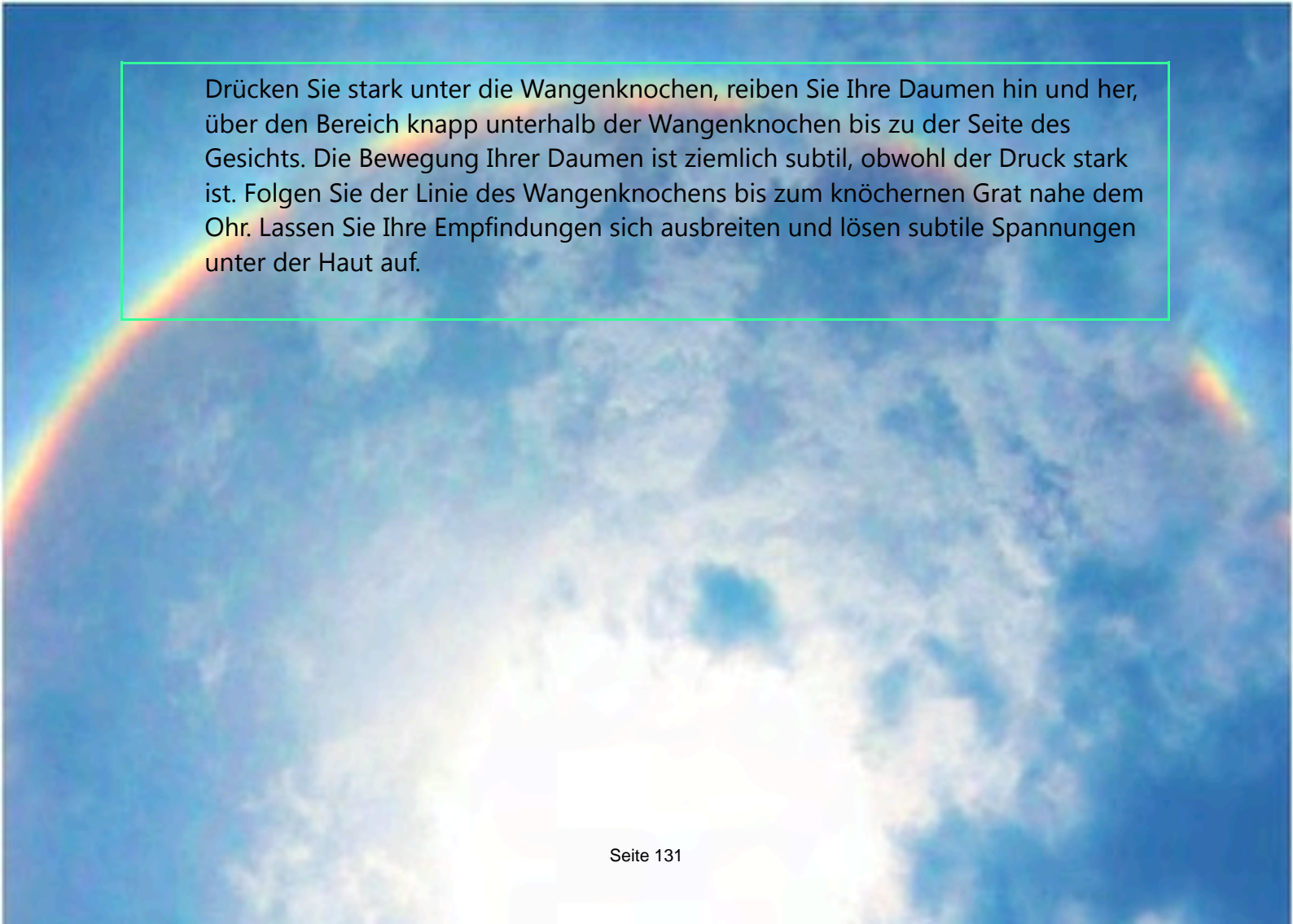
- Um die Stirn zu massieren, legen Sie die Finger beider Hände nebeneinander auf die linke Seite der Stirn. Langsam ziehen Sie Ihre Hände horizontal über die Stirn,

während Sie so viel von der Hand in Kontakt mit der Stirn bringen, wie Sie können. Bewegen Sie sich langsam hin und her mehrmals.

- Jetzt massieren Sie die Seiten der Nase. Beginnen Sie mit Ihrem Zeigefinger auf jeder Seite der Nase in der Nähe von den Ecken der Augen, reiben Sie langsam und gründlich mit einer Auf- und Abwärts-Bewegung. Sie können zwei oder sogar alle Ihre Finger verwenden, obwohl die Zeigefinger für den Job ausreichen. Bewegen Sie sich langsam an den Seiten der Nase, während Sie den Druck öfters verändern. Achten Sie besonders auf die Bereiche, in denen der Knochen der Nase endet, etwa in der Mitte der Nase, wo die Nase an der Wange anliegt, und auf den Punkt unter der Nase, wo die Zähne beginnen (siehe Punkte 11 in der vorletzten Abbildung 2).

An diesen Stellen drücken Sie Ihre Finger tiefer hinein und reiben dann langsam hin und her. Achten Sie auf alle besonderen Gefühle, die freigesetzt werden könnten. Wenn Sie fertig sind, reiben Sie an der Basis Ihrer Zähne und beginnen wieder, sich nach oben zu bewegen. Führen Sie diese vollständige Bewegung zweimal oder dreimal durch.


- Legen Sie die Daumen an die Ecke, an der die Nasenflanken auf Ihre Wange treffen. Ihre Hände hängen vor dem Kinn runter. Während Sie Ihre Daumen in diese Ecke drücken, drehen Sie Ihre Hände langsam, bis Ihre Finger zur Decke zeigen.



Drücken Sie stark unter die Wangenknochen, reiben Sie Ihre Daumen hin und her, über den Bereich knapp unterhalb der Wangenknochen bis zu der Seite des Gesichts. Die Bewegung Ihrer Daumen ist ziemlich subtil, obwohl der Druck stark ist. Folgen Sie der Linie des Wangenknochens bis zum knöchernen Grat nahe dem Ohr. Lassen Sie Ihre Empfindungen sich ausbreiten und lösen subtile Spannungen unter der Haut auf.

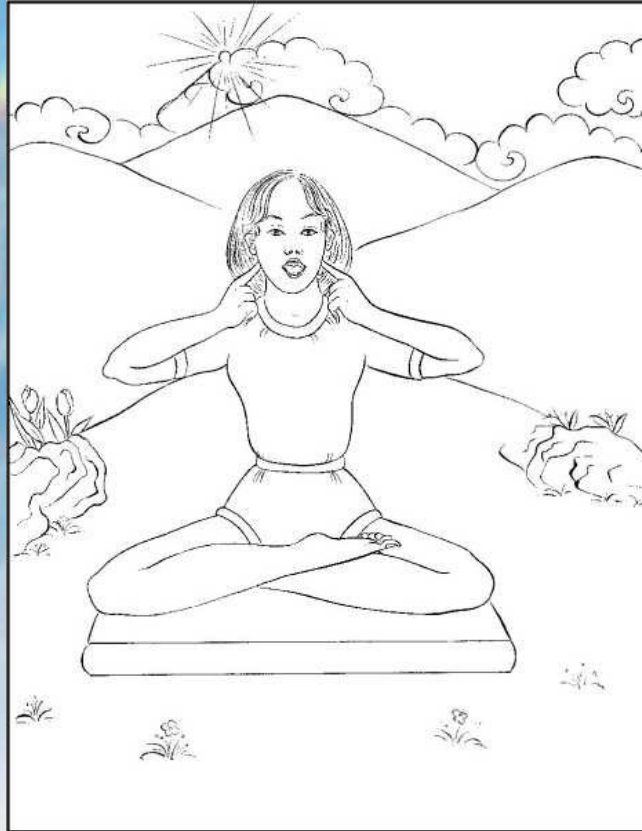


- Drücken Sie mit Ihren Zeigefingern die Punkte 9, auf beiden Seiten der Nase (siehe Abbildung 2). Wie Sie allmählich den Druck erhöhen, atmen gleichmäßig durch die

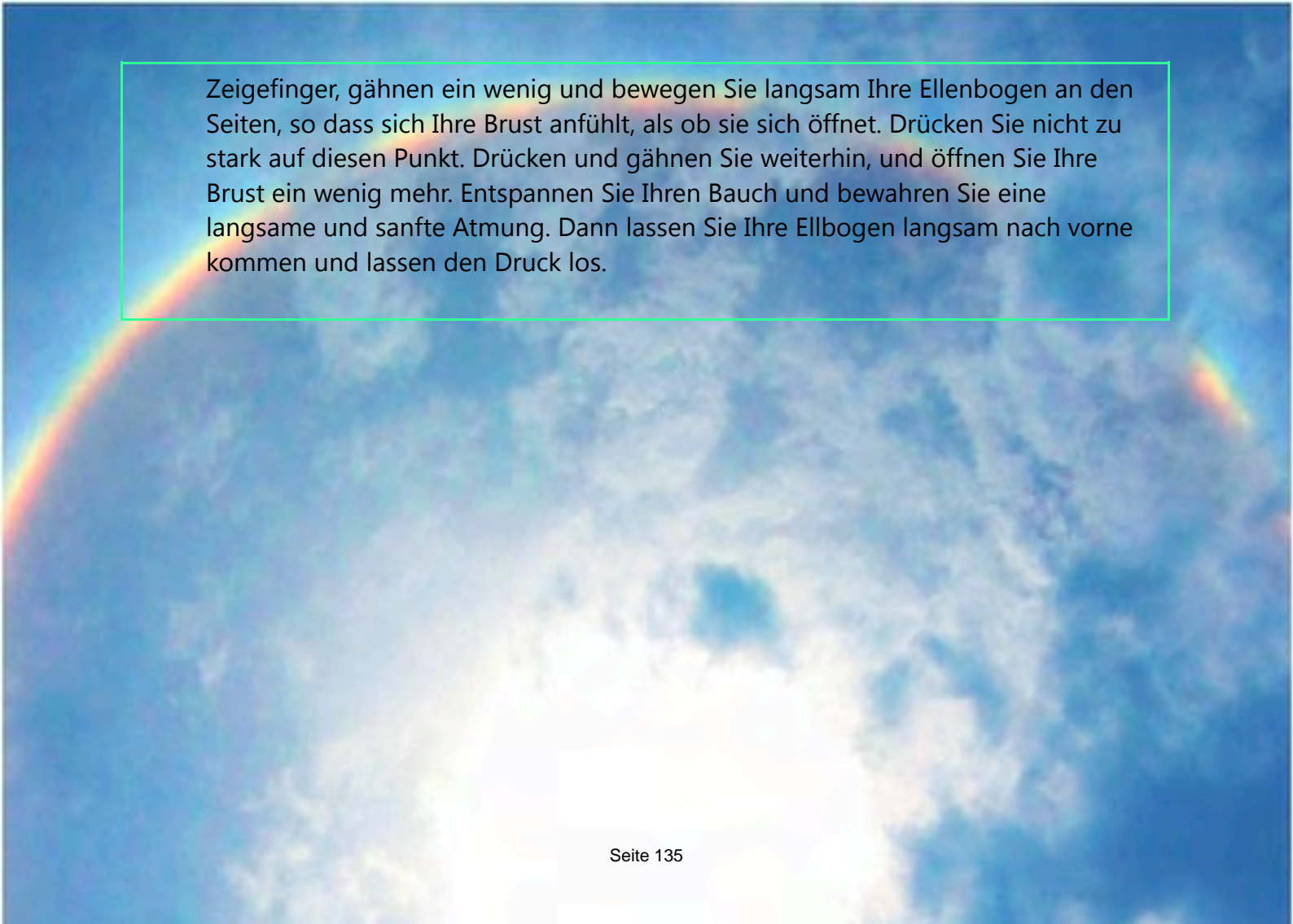


Nase und den Mund und lassen Sie Ihre Empfindungen sich ausbreiten. Zögern Sie nicht, einen starken Druck zu entwickeln.

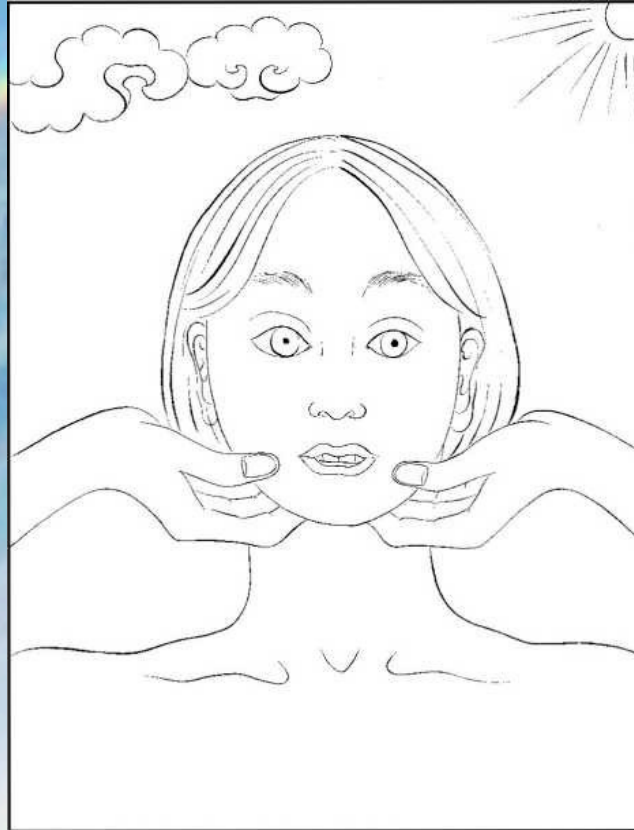
Dann folgen Sie die Linie der Wangenknochen von der Nase weg zu den Punkten 10, gerade hinter der Kurve eingefügt. Drücken Sie erneut stark, erhöhen und verringern Sie den Druck allmählich.




- Langsam massieren Sie über Ihre Wange bis zum Punkt gerade an der Ecke des Kieferknochens (Punkte 13 in Abbildung 2). Drücken Sie sanft hier mit Ihrem



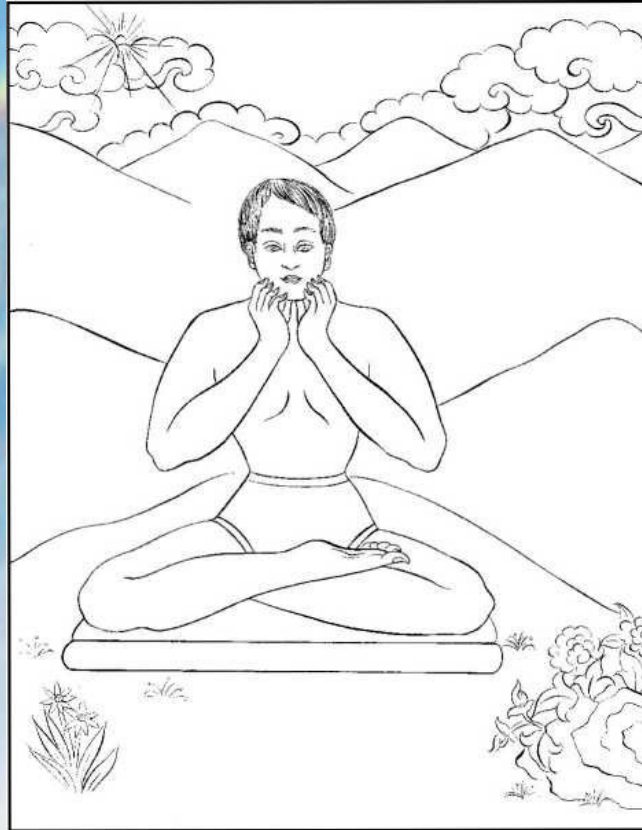
Zeigefinger, gähnen ein wenig und bewegen Sie langsam Ihre Ellenbogen an den Seiten, so dass sich Ihre Brust anfühlt, als ob sie sich öffnet. Drücken Sie nicht zu stark auf diesen Punkt. Drücken und gähnen Sie weiterhin, und öffnen Sie Ihre Brust ein wenig mehr. Entspannen Sie Ihren Bauch und bewahren Sie eine langsame und sanfte Atmung. Dann lassen Sie Ihre Ellbogen langsam nach vorne kommen und lassen den Druck los.



- Legen Sie nun Ihre Finger unter den Kiefer und legen Sie die Daumen auf das Kinn, wie in der Zeichnung gezeigt. Beide Ellenbogen zeigen auf die Seiten. Mit allen



Fingern auf einmal drücken Sie unter dem Kieferknochen und arbeiten sich sehr gründlich über die gesamte Linie des Kiefers voran. Haben Sie keine Angst, stark zu drücken und denken Sie daran, den Druck langsam loszulassen. Sie werden auch in der Lage sein, die Oberseite des Kieferknochens mit Ihren Daumen drücken. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund während Sie drücken.



- Legen Sie Ihre Daumen unter die Kiefer, in der Nähe der Kehle, ruhen Sie mit Ihren Fingern auf dem Kinn. Öffnen Sie den Mund ein wenig und drücken Sie Ihre

Daumen sanft unter dem Kiefer nach oben. Manipulieren Sie diese ganze Fläche mit Ihren Daumen, drücken Sie, vor allem in der Nähe von der Wurzel der Zunge und den Mandeln, nach oben. Dieser Bereich kann sich dick und klobig anfühlen; bemerken Sie, wenn Sie fühlen, dass Sie zögern, ihn zu berühren. Erstellen Sie einen Dialog zwischen Ihren Daumen und diesen vernachlässigten Muskeln und sehen Sie, ob Sie diesen Bereich zum Leben bringen können. Entspannen Sie sich in den Gefühlen, die aufkommen, wie Sie drücken. Die Muskulatur des Kiefers hält enge Gewohnheits-Muster des Denkens und Verhaltens fest und die Massage hier kann eine Vielzahl von Gefühlen freigeben. Mit den Händen in der gleichen Position wie oben, verwenden Sie Ihre Finger, um entlang der oberen Linie des Kiefers zu massieren.

- Lächeln Sie und manipulieren Sie die Ecken des Lächelns mit den Daumen. Sie werden aus Gewohnheit zusammengezogene Muskeln entdecken, die Sie mit dieser Massage entlasten können.

Während Sie reiben, können Sie auch in der Lage sein, das Zahnfleisch und die Basis von einigen der oberen Zähne durch Ihr Fleisch zu massieren. Wenn Sie mit dem Reiben fertig sind, lassen Sie langsam mit dem Druck nach. Wie fühlt sich Ihr Gesicht an?

- An diesem Punkt in der Massage, wenn Sie alle wichtigen Bereiche des Gesichts

abgedeckt haben, ist es besonders angenehm, das ganze Gesicht auf eine etwas andere Weise zu massieren.

Massieren Sie von der Mitte der Stirn und über die Stirn bis zum Bereich der Schläfe. Dann massieren Sie von dem Rücken Ihrer Nase über die Wangen bis zum Ohr.

Massieren Sie über Ihr ganzes Gesicht, von dem Bereich unter der Nase bis zum Ohr.

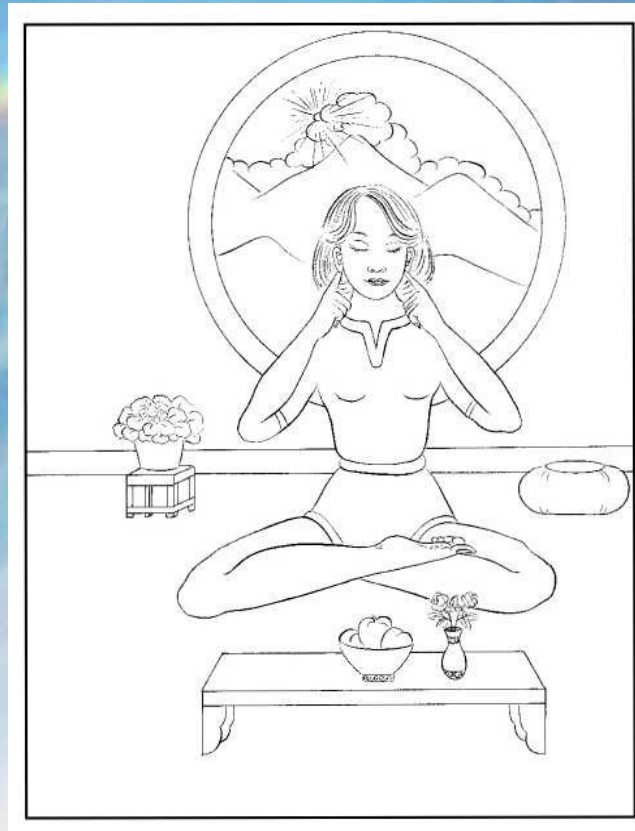
Massieren Sie um den Mund, fühlen Sie die Knochenstruktur unter der Haut. Drücken Sie Punkte 11 und 12, wie in Abbildung 2 gezeigt, mit Ihren Zeigefingern.

Massieren Sie von dem Mund aus über Ihr Gesicht, wobei Sie die Kaumusculatur tief manipulieren. Massieren Sie entlang der Kante des Kinns bis zu den Winkeln der Kiefer.

- Legen Sie eine Hand über die Stirn und die andere direkt über den Kopf, wobei die Finger jeder Hand in entgegengesetzte Richtungen zeigen. Gleichzeitig bewegen Sie beide Hände langsam in die Richtungen, in welche die Finger zeigen; dann bewegen Sie diese langsam zurück. Während Sie weiterhin Reiben, bewegen Sie die Hände über Ihr Gesicht nach unten zu Ihrem Kinn und dann wieder nach oben

zu der Stirn. Lassen Sie die Hände so viel wie möglich in Kontakt mit Ihrem Gesicht bleiben. Versuchen Sie diese Massage nach dem Duschen.

- Diese Massage ist sowohl für das Gesicht als auch den Kopf. Legen Sie die Hand über die Stirn und die andere Hand über die Rückseite des Kopfes (Vergewissern Sie sich, dass Sie die Brille und Schmucksachen entfernt haben). Bewegen Sie Ihre Hände langsam in entgegengesetzte Richtungen, eine Hand über Ihrem Gesicht, die andere über der Rückseite Ihres Kopfes; dann bewegen Sie diese zurück. Sie könnten fühlen, als ob Ihre Hände Ihren Kopf drehen, obwohl Ihr Kopf während der Massage bewegungslos ist. Machen Sie damit weiter, langsam die Hände zu senken, bis Sie Ihren ganzen Kopf massiert haben. Fahren Sie damit fort, an Ihrem Kinn vorbei zu der Kehle und zu der Rückseite des Halses zu massieren. Genießen Sie den vollen Kontakt zwischen der Hand und dem Kopf.
- Verwenden Sie Ihre Daumen und Zeigefinger, um Ihre Ohren massieren. Beginnen Sie am äußeren Rand der Ohren und arbeiten Sie mit einer spiralförmigen Bewegung in die Richtung der Mitte. Manipulieren und massieren jeden winzigen Abschnitt, atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund, verschmelzen Sie die Atmung und das Gefühl. Wenn Ihre Ohren heiß werden, hören Sie langsam auf.



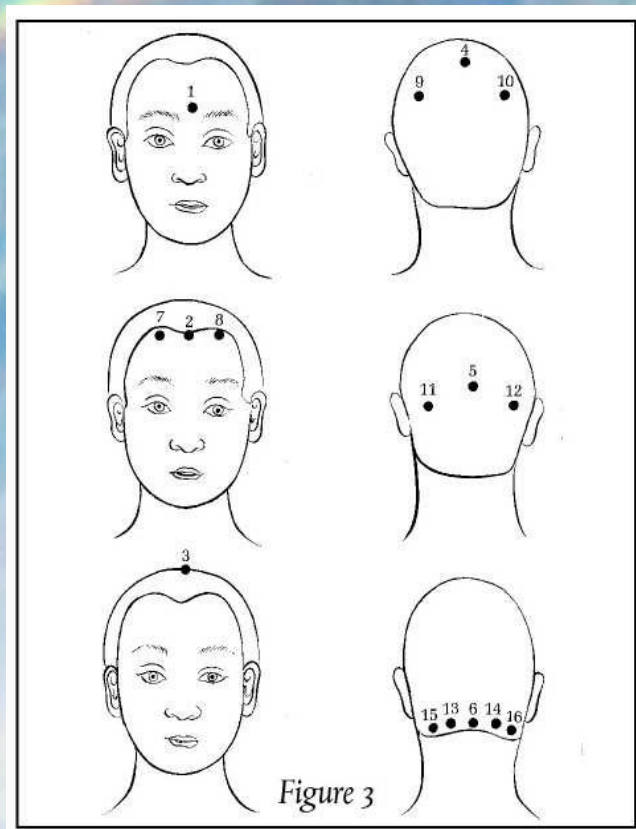
- Direkt hinter dem Ohr läppchen befindet sich eine kleine Spalte. Schließen Sie die Augen, und drücken Sie mit den Zeigefingern vorsichtig und einfühlsam, ohne viel

Druck, an die Spitze der Spalte und reiben Sie diese (Punkt 14 in Abbildung 2). Sie könnten eine Verbindung mit Ihren Nasenlöchern fühlen. Schließen Sie den Mund und reiben Sie, beim Einatmen nur durch die Nase, weiterhin sehr langsam und nicht zu stark. Bringen Sie, was immer für Empfindungen Sie fühlen, in die Massage mit ein. Während Sie weiterhin drücken und reiben, atmen Sie ein wenig mehr durch die Nase ein, weiten Ihre Nasenlöcher und entspannen Ihren Unter-Körper. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Dann reiben Sie immer langsamer, spüren die Empfindungen in Ihrem Körper, bis Sie schließlich aufhören zu reiben.

Jetzt legen Sie Ihre Daumen auf diesen Punkt, drücken leicht und reiben mit Ihren Zeigefingern langsam die Schläfen in Kreisen, zuerst in die eine Richtung und dann in die andere Richtung. Atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund, und wie Sie reiben, lassen Sie von dem Atem die Empfindungen ansammeln und verteilen diese an jede Zelle des Gesichts, des Kopfes und des ganzen Körpers.

- Massieren Sie Ihr Gesicht mit besonderer Aufmerksamkeit auf das, was Knochen ist und was nicht.

Kopf-Massage



Gewöhnlich sind wir uns unserem Gesicht mehr gewahr als dem Rest unseres Kopfes. Aber der Kopf hat empfindliche Gebiete und Punkte, die subtile Blockaden im ganzen Körper entlasten können und sanft die Sinne erwecken.

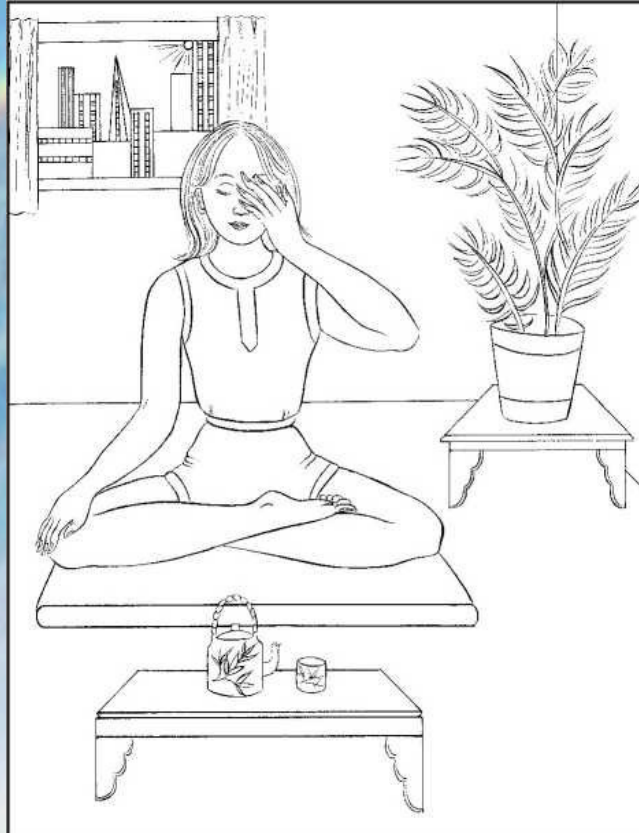
- Massieren Sie die Kopfhaut mit allen Fingerspitzen. Trennen Sie Ihre Finger und legen Sie die Fingerspitzen fest auf die Vorderseite der Kopfhaut, mit den Daumen an den Seiten des Schädels. Halten Sie die Fingerspitzen an diesem Ort und massieren Sie hin und her, so dass sich die Kopfhaut über den Schädel bewegt. Versuchen Sie diese Massage in unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Berühren Sie jeden Teil Ihrer Kopfhaut, von vorne bis zu der Mitte der Rückseite des Kopfes.
- Starten Sie am oberen Ende des Kopfes, verfolgen Sie die Muskeln auf der linken Seite auf der Rückseite der Kopfhaut bis zum Hals, wobei Sie alle Finger Ihrer linken Hand verwenden. Dann verwenden Sie auf der rechten Seite der Kopfhaut die rechte Hand, wobei Sie den Kopf gerade halten. Verbringen Sie zusätzliche Zeit an Orten von Schmerz oder Vergnügen.
- Der Rest der Kopfmassage befasst sich mit einer Gruppe von sechzehn Druckpunkten (siehe Abbildung 3). Die Punkte 1–6 verlaufen auf einer Mittellinie über der Oberseite des Kopfes von vorne nach hinten. Die Punkte 7–16 sind auf den Seiten der Punkte 2, 4, 5 und 6 zu finden. Mit wenigen Ausnahmen sind diese Punkte vier Fingerbreiten auseinander.


Erforschen Sie diese Punkte sorgfältig, bis Sie mit den Gefühlen vertraut werden, die diese anregen. Vernachlässigen Sie die Seitenpunkte nicht. Während Sie reiben und drücken, atmen Sie langsam und gleichmäßig durch die Nase und den Mund, wobei Sie den Atem und die Empfindungen vereinen. Gehen Sie tief in die Gefühle, die an jedem Punkt stimuliert werden, hinein, wobei Sie eine besondere Aufmerksamkeit auf die Schwankungen der Empfindungen, die durch unterschiedliche Grade des Drucks erzeugt werden, richten. Speziell, wenn Sie den Druck langsam nachlassen, spüren Sie die subtilen Aromen der Gefühle, die sich entwickeln.

Sobald Sie mit den Punkten vertraut sind, können Sie längere Massagen, wie diejenigen für die Punkte 3 und 6, entwickeln.

Punkt 1: Um diesen Punkt zu finden, der gemeinhin als 'drittes Auge' bezeichnet wird, messen Sie von der Spitze Ihrer Nase vier Fingerbreiten nach oben. Dazu legen Sie die Finger der rechten Hand auf die Nase, so dass der kleine Finger auf der Spitze liegt und der Zeigefinger in der Nähe der Augenbrauen ist. Halten Sie die Finger zusammen und gerade. Der Punkt liegt direkt hinter dem Zeigefinger. Wenn Sie Druck auf diesen Punkt ausüben, können Sie eine leichte Mulde und eine spezielle Empfindlichkeit spüren, die den richtigen Punkt anzeigt.

Setzen Sie Ihren Mittelfinger auf diesen Punkt und reiben Sie ungefähr einen Zoll gerade herauf und dann wieder nach unten, wobei Sie etwas Druck ausüben. Schließen Sie Ihre Augen und schauen Sie entspannt nach innen, während Sie sich auf den Punkt konzentrieren. Mit geschlossenen Augen fühlen Sie besser, wie Sie reiben, und es ist wahrscheinlicher, dass die Gefühle weitergehen, wenn Sie aufhören zu reiben. Atmen Sie durch die Nase und den Mund. Wenn Sie eine Art von Energie spüren, übertragen sich Schichten dieses Gefühls auf die Mitte des Körpers. Sobald Sie die Energie dort spüren, verteilen Sie das Gefühl langsam von der Mitte nach außen zu Ihrem ganzen Körper und lassen es zu einem Teil von jedem Muskel werden. Nach ein paar Minuten, lassen Sie die Reibung abklingen und sitzen ruhend mit den Händen auf den Knien, wobei Sie die Gefühle, die produziert wurden, weiterhin spüren.

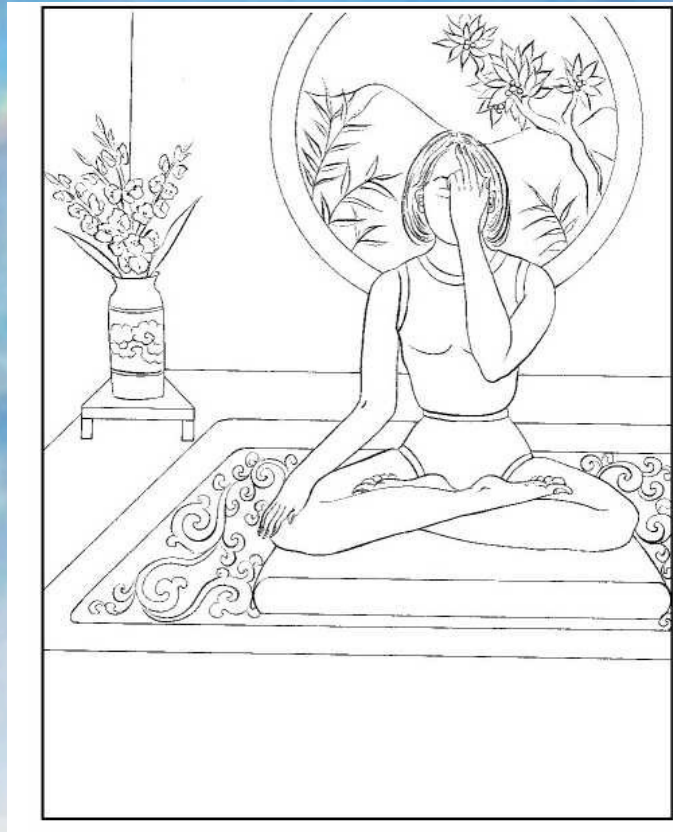




Die Anspannung ist eng mit dem Prozess verknüpft, durch den der Geist Bilder erzeugt. Das Reiben von diesem Ort erleichtert viel von dieser Spannung und stimuliert die Sinne, so dass Gefühle beginnen, sich im ganzen Körper wie ein inneres Leuchten auszubreiten. Das körperliche und das mentale Gewahrsein verschmelzen, werden mit dem Atem vereinigt.

Wenn sich diese Entspannung vertieft, werden die Ideen und die Bilder, die wir produzieren, ausgewogener und lebendiger, und sind für andere von mehr Nutzen. Unser Körper und unser Geist werden von innen reichlich und nachhaltig genährt, und wir sind in der Lage, uns wirklich um alle zu kümmern. Wir können von jedem Moment der kostbaren Gelegenheit, dies auszubreiten und die Freude am Leben zu teilen, profitieren: wie wir die freudigen Gefühle auf andere erweitern, werden auch diese ausgeglichener.

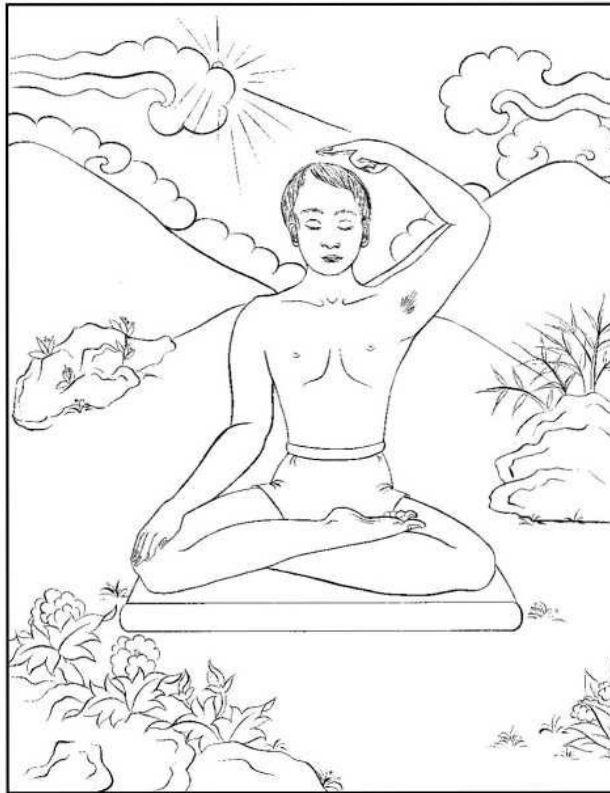
Das Drücken bei der nächsten Gruppe von Punkten wird dazu beitragen, Muskelverspannungen im ganzen Körper loszulassen.



Die Punkte 2, 7 und 8: Messen Sie vier Fingerbreiten von Punkt 1 zu Punkt 2. Mit dem Zeige und dem Mittel-Finger einer Hand drücken Sie diesen Punkt, und ohne darüber

hinauszugehen, massieren Sie bis zu einem Zoll über den Punkt und dann wieder nach unten. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals. Massieren Sie die Punkte 7 und 8, die ein Zoll auf jeder Seite von Punkt 2 sind, mit beiden Fingern. Dann massieren Sie wieder Punkt 2. Wenden Sie auf die Punkte 2, 7 und 8 für einige Minuten einen sich ändernden Druck an.

Punkt 3: Messen Sie vier Fingerbreiten von Punkt 2 zu Punkt 3. Dieser besondere Ort ist das heilende Zentrum des Körpers; er ist auch das Tor, durch den das Bewusstsein herausgeht, wenn wir sterben. Durch die Massage und die Visualisierung können wir dieses Zentrum sanft öffnen und lernen, uns selbst zu heilen.



- Mit drei Fingern ziehen Sie an diesem Punkt einen Kreis, den Sie leicht reiben und drücken. Wie Sie reiben, visualisieren einen Kreis zwei Zoll im Durchmesser.

Schließen Sie die Augen und heben Sie Ihre Finger nach oben, berühren Sie sanft Ihr Haar. Heben Sie Ihre Finger höher, zwei oder drei Zentimeter über diesen Punkt, und dann senken Sie die Finger ohne Eile. Machen Sie damit weiter, die Finger zu heben und zu senken, bis Sie etwas fühlen, vielleicht ein offenes oder kühles Gefühl.

Seien Sie nicht besorgt, wenn Sie zunächst nichts Besonderes fühlen. Dies kann eine Weile dauern. Konzentrieren Sie sich einfach weiterhin locker auf diesen Punkt, während Sie diesen mit den Fingern spüren. Später kann es möglich sein, dort ein wenig Energie zu spüren, wenn Sie mit nur einer Fingerspitze reiben.

- Sobald Sie eine kreisförmige Öffnung auf der Oberseite Ihres Kopfes visualisieren können, visualisieren Sie die Erweiterung dieses Kreises als eine offene Säule von der Oberseite des Kopfes bis zur Unterseite Ihres Torsos. Verbringen Sie vier oder fünf einstündige Sitzungen, wenn Sie diese Visualisierung entwickeln möchten.
- Wenn Sie in der Lage sind, die offene Säule innerhalb Ihres Körpers zu visualisieren, visualisieren Sie funkelnde weiße universelle Energie, die in diese hineinfließt. Diese schöne weiße Energie füllt langsam die Säule, fließt nach unten in den Hals, das Herz und den Nabel-Bereich, bis zu der Wurzel Ihres Körpers. Diese Energie ist unerschöpflich; Sie können sich dies kaum vorstellen. Sie kommt auf einmal aus allen Richtungen, bewegt sich wie eine Spirale um einen Kern.

Wenn Sie diese Visualisierung für fünfundvierzig Minuten pro Tag während einer Woche üben, können Sie die besondere freudige Qualität dieser heilenden Energie spüren. Wenn Sie dieses Gefühl anfangs nicht kontaktieren, versuchen Sie, es sich vorzustellen, und mit der Zeit werden Sie es spüren. Wenn dies der Fall ist, sehen Sie nicht mehr Ihren Körper; es gibt hier nur die schöne weiße Energie, welche die offene Säule wie Milch füllt, die in ein reines Kristallglas gefüllt wird. Jede Zelle und jedes Molekül nimmt diese heilende Energie auf, bis diese vollständig gesättigt sind.

Punkte 4, 9 und 10: Messen Sie vier Fingerbreiten von der Mitte der Punkte 3 bis 4. Ab dem vierten Punkt messen Sie vier Fingerbreiten nach unten auf jeder Seite des Kopfes (siehe Abbildung 3). Wieder zeigt ein besonderes Gefühl, meist von Schmerzen, die richtigen Stellen an. Konzentrieren Sie sich auf die Seitenpunkte und nicht auf den vierten Punkt selbst.

Schließen Sie die Augen und reiben und drücken Sie Punkt 9 mit dem linken Daumen und dem Zeigefinger, und Punkt 10 mit dem rechten Daumen und Zeigefinger. Was auch immer Sie fühlen, lassen Sie sich selbst zu diesem Gefühl werden und gehen Sie mit diesem, wohin auch immer es geht. Lassen Sie den Druck allmählich los, atmen Sie gleichmäßig durch die Nase und den Mund, so dass sich die Empfindungen im ganzen Körper ausbreiten und verteilt werden.

Halten Sie den Kopfhaut-Muskel fest zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger und reiben Sie von der Mitte jedes Punktes einen Zentimeter nach oben und unten. Das kräftige Reiben dieser Punkte wird Spannungen in den Nackenmuskeln auflösen.

Punkte 5, 11 und 12: Messen Sie vier Fingerbreiten von Punkt 4 bis Punkt 5; von dem fünften Punkt messen Sie auf jeder Seite vier Fingerbreiten nach unten, um die beiden Seitenpunkte zu lokalisieren (siehe Abbildung 3). Konzentrieren Sie sich auf die beiden Seitenpunkte. Mit geschlossenen Augen reiben Sie diese beiden Punkte langsam mit den mittleren Fingern und atmen sanft durch die Nase und den Mund. Bringen Sie den Atem, den Geist, die Finger und die Empfindung so nah zusammen, dass Sie nicht mehr sicher sind, ob Sie von der Hand, dem Geist, den Gefühl oder dem Atem massiert werden. Lassen Sie von Ihrem Gewahrsein und Ihrem Atem Ihre Empfindungen bereichern, bis diese so vollständig und endlos werden, dass sie sich über Ihren Körper hinaus ausbreiten und nährende Wechselwirkungen in der Welt um Sie herum anregen.

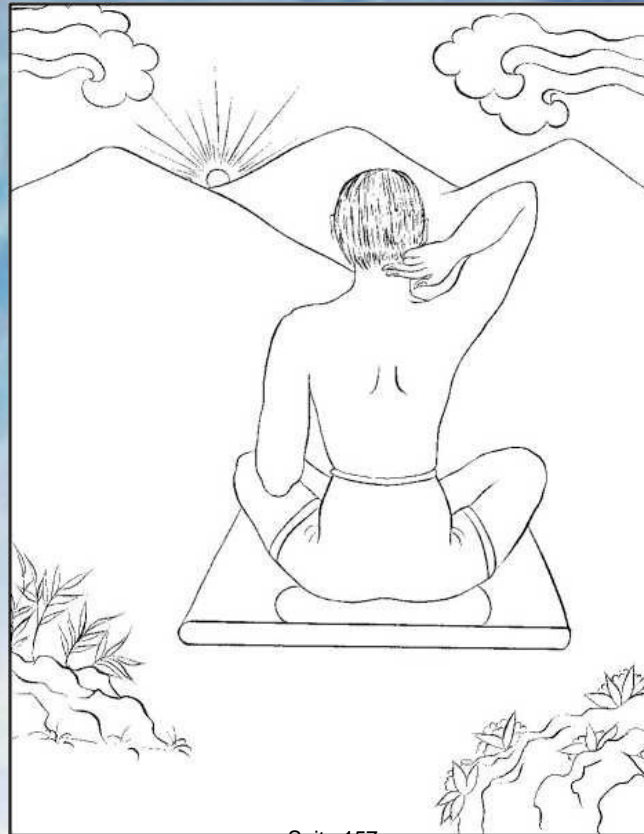
Punkt 6: Dieser ist der wichtigste Punkt. Er befindet sich auf der Rückseite des Halses in der Nähe von der Verbindungsstelle zwischen dem Schädel und der Wirbelsäule, etwa vier Fingerbreiten von der Mitte des fünften Punktes entfernt. Er ist anfangs vielleicht ein wenig schwierig zu finden – er ist nicht bei allen an der gleichen Stelle. Wenn Sie ihn anfangs nicht finden, werden Sie es ein anderes Mal

finden, besonders wenn Sie regelmäßig mit den Druck-Punkten auf Ihrem Kopf und im Gesicht arbeiten.

Sie können sich diesem Punkt durch ein sanftes Vor- und Zurück-Schaukeln von Ihrem Kopf annähern, wobei die Augen geschlossenen sind. Stützen Sie mit einer Hand Ihre Stirn und mit zwei oder drei Fingern der anderen Hand drücken Sie an die Rückseite des Halses, in der Nähe der Basis von dem Schädel. Der Punkt, den Sie suchen, kann überall innerhalb von zwei oder drei Zoll über der Spitze der Wirbelsäule sein. Vielleicht werden Sie eine Kante oder Ecke finden, die Sie zu einem sehr sensiblen Bereich führen wird. Sie könnten ein winziges Knacken im Inneren fühlen. Es gibt hier eine besondere Energie an dieser Stelle, eine tiefe Art von Schmerzen, die sich leicht in Vergnügen verwandeln lassen. Manchmal scheint dies wie ein köstliches Gefühl. Wenn das Reiben ein besonderes oder seltsames Gefühl erzeugt, haben Sie den richtigen Ort gefunden.

Erweitern Sie dieses Gefühl so viel, wie Sie können. Atmen Sie ein wenig tiefer ein und lassen Sie die Ausatmung fließen. Halten Sie damit an, den Kopf zu schütteln, aber manipulieren Sie weiterhin diesen Punkt; arbeiten Sie mit diesem, als ob er vier Ecken hat, von denen Sie jede drücken und reiben. Entspannen Sie den Magen und lassen Sie Ihren Körper ruhig und still sein. Stellen Sie sich vor, dass Sie wie ein Vogel fliegen und dass Ihr Körper leicht und luftig ist. Gehen Sie tief in das Gefühl hinein. Manchmal kann dieses Gefühl so tief und empfindlich sein, dass Sie das

Gefühl haben, dass Sie weinen wollen. Verteilen Sie das Gefühl auf dem ganzen Weg hinunter zu der Wirbelsäule zum Kreuzbein.



Dieses Gefühl macht alle subtilen Sinne lebendig. Viele Spannungen werden an diesem Ort gefangen und das Reiben erneuert alle körperlichen Energien. Das Gefühl wäscht durch die Wirbelsäule und den Hinterteil der Schultern, manchmal erreicht es das Herz.

- **Punkte 1 und 6:** Gleichzeitig reiben und drücken Sie den ersten und den sechsten Punkt, konzentrieren sich leicht auf den sechsten Punkt. Es spielt keine Rolle, wenn Sie die genaue Stelle von Punkt 6 nicht finden können. Auch wenn diese beiden Punkte nicht in einer direkten Linie verbunden sind, stimuliert das gleichzeitige Drücken dieser beiden Bereiche eine spezielle Energie, die verschiedene sensible Blockaden entlastet.

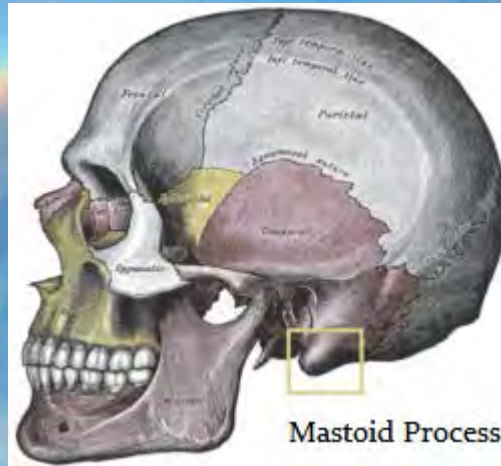
Schließen Sie die Augen, und reiben Sie für etwa 30 Sekunden diese beiden Punkte stark und mit dem gleichem Druck. Dann lassen Sie den Druck langsam los, sitzen sehr still und konzentrieren Sie sich locker auf die Rückseite von dem Kopf und dem Hals. Spüren Sie die Energien, die sich durch Ihre Stirn, möglicherweise über die Augäpfel zu der Rückseite des Kopfes und der Wirbelsäule bewegen. Wenn Sie nichts fühlen, ziehen Sie ein wenig die Augäpfel, während Sie die Augen geschlossen halten. Dann lockern Sie diese langsam, und nehmen alle Empfindungen in der Rückseite des Halses oder des Kopfes zu Kenntnis. Vielleicht gibt es hier ein Gefühl von Wärme oder ein warmes und glückseliges Gefühl.

Manchmal können Sie fühlen, wie das Meiste der Nackenmuskeln warm und leicht wird. Es gibt hier eine sanfte Qualität dieser Wärme, wie die Berührung von dem Körper eines kleinen Babys. Fühlen Sie dies mehr, konzentrieren Sie sich lose auf die Rückseite des Halses und die Empfindung, wie die Gefühle über die Wirbelsäule, und vielleicht in Ihr Herz fließen.

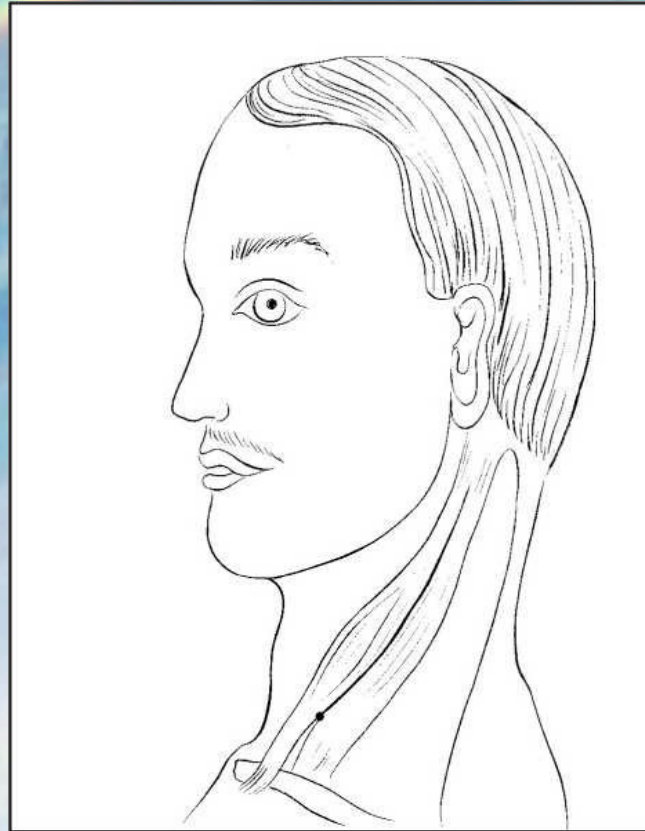
Wenn Sie diese spezielle Massage entwickeln möchten, üben Sie diese für mindestens zwei Wochen fünfundvierzig Minuten pro Tag. Wenn möglich, üben Sie zweimal täglich.

Punkte 13 und 14: Diese Punkte sind etwa ein Zoll neben jeder Seite von dem sechsten Punkt, entlang der Basis des Schädels. Verwenden Sie Ihre Mittelfinger und entwickeln Sie allmählich starken Druck, wie Sie diese Punkte reiben.

Punkte 15 und 16: Diese Punkte sind etwa ein Zoll von den Punkten 13 und 14 entfernt, in Richtung des Ohres und ein wenig nach unten, in der Nähe der Spitze von dem 'Mastoid Process'. Verwenden Sie Ihre Mittelfinger, um mit verschiedenen Graden des Drucks an diesen Punkten zu experimentieren.



Nacken-Massage



Wenn Ihr Hals entspannter wird, werden Ihr Kopf und Herz integriert und Ihre Gefühls-Kapazitäten wachsen.

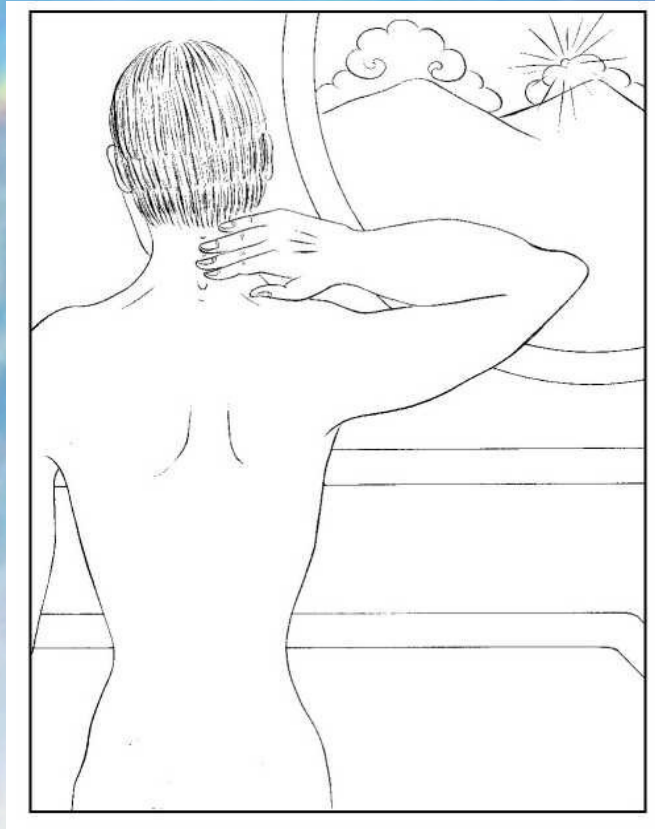
- Mit Ihren mittleren Fingern finden Sie die Höcker in dem Schädel direkt hinter den Ohren und beginnen zu den Nackenmuskeln hinunter zu streiche (Verwenden Sie Ihre linke Hand auf der linken Seite und Ihre rechte Hand auf der rechten Seite). Sie könnten auch zwei Finger zu verwenden. Streichen, reiben und drücken Sie auch den Sterno-Mastoid-Muskel, danach den Hals bis zur Schulter. Dann kehren Sie zu Höcker hinter dem Ohr zurück und wiederholen die Massage.

In der Nähe der Schultern trennt sich der Muskel in zwei Stränge. Sehen Sie, ob Sie diese leichte Trennung fühlen können, und wie Sie massieren, versuchen Sie, diese ein wenig zu verbreitern. Drücken Sie den Punkt, wo sich der Muskel auftrennt mit den mittleren Fingern, nach und nach erhöhen und verringern Sie den Druck. Massieren Sie diesen Muskel für mindestens zehn Minuten. Versuchen Sie auch, den Muskel auf der linken Seite des Halses mit der rechten Hand zu massieren; dann verwenden Sie Ihre linke Hand auf der rechten Seite des Halses. Erkunden Sie verschiedene Grade des Drucks und denken Sie immer daran, den Druck sehr langsam loszulassen.


- Drücken Sie den Sterno-mastoideus zwischen dem Daumen und den vier Fingern, und arbeiten Sie sich auf diese Weise den Muskel hoch und runter. Dann

verschließen Sie Ihre Hände hinter den Hals und kneten diesen Muskel mit den Fersen der Handflächen. Atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund, wie Sie massieren, und bringen Sie Ihr Gewahrsein zum Atem. Lassen Sie den sanften Einfluss des Atems die Anspannungen in Ihren Muskeln und Ihrem Geist durchdringen, geben Sie nährnde Gefühle frei.

- Verwenden Sie den Zeige- und den Mittel-Finger der linken Hand, kneten Sie, drücken Sie und streichen Sie die Muskeln entlang der linken Seite der Rückseite des Halses. Wiederholen Sie dies auf der rechten Seite mit der rechten Hand. Lassen Sie die Entspannung sich ausbreiten, vereinigen Sie das Körper-Gewahrsein, das mentale Gewahrsein und das Atem-Gewahrsein.

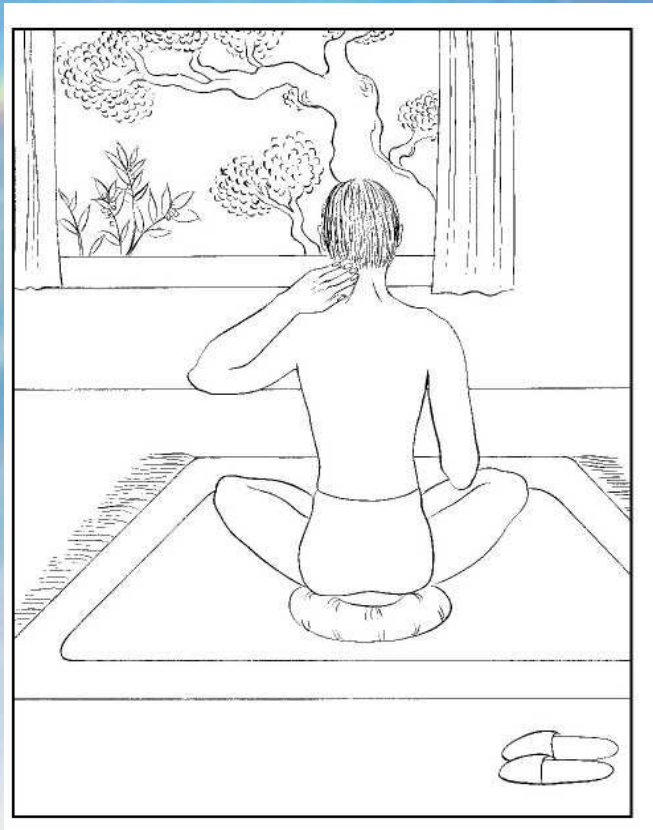


- Drücken Sie mit dem Zeige- oder Mittelfinger einer Hand kurz über den großen Wirbel am Halsansatz (Es gibt eine große Beule dort auf einer Linie mit den



Schultern). Bewegen Sie langsam Ihren Kopf zurück und drücken Sie dann stark auf diesen Punkt. Ihr Finger sollte in der Lage sein, ganz tief hineinzugehen. Lassen Sie den Druck allmählich los.

Dann bewegen Sie Ihren Kopf langsam nach vorne und drücken erneut stark auf diesen Punkt. Lassen Sie den Druck allmählich los, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Heben Sie sehr vorsichtig den Kopf.



- Massieren Sie die linke Seite der Rückseite Ihres Halses mit der linken Hand, streichen Sie von den Seiten leicht nach oben in Richtung der Nackenmitte. Dann

wiederholen Sie dies auf der rechten Seite mit der rechten Hand. Halten Sie Ihren Kopf nach oben und Ihr Kinn nach innen wie Sie dies tun.

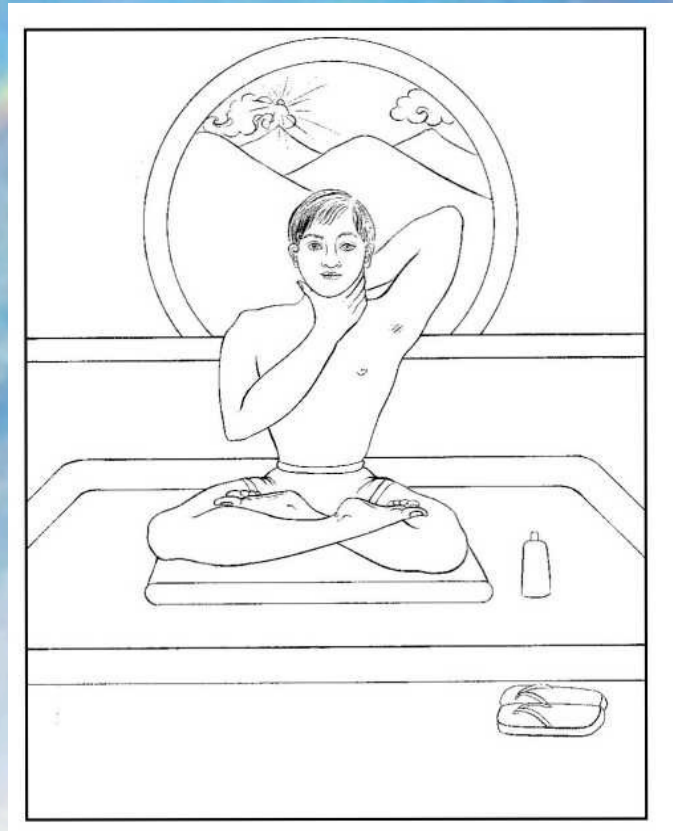
- Dies ist eine Drehbewegung von dem Genick von vorne nach hinten. Legen Sie die rechte Hand unter das Kinn mit der Ferse der Hand in der Nähe der Kehle des Halses, die Finger und Daumen biegen sich um die rechte Seite des Halses. Halten Sie das Kinn nach oben. Langsam gleitet die rechte Hand nach rechts und leicht bis zur Mitte der Rückseite Ihres Halses. Ihre ganze Handfläche und alle Ihre Finger berühren Ihren Nacken; die Daumen und die Finger sind zusammen.

Wie sich die rechte Hand um den Hals bewegt, legen Sie die linke Hand unter das Kinn, der Daumen und die Finger zeigen nach rechts, und folgen langsam dem Weg der rechten Hand. Wenn Sie die Drehbewegung mit der linken Hand abschließen, beginnen Sie wieder mit der rechten Hand. Fahren Sie fort, diese Bewegung zu entwickeln, bis sie glatt wird. Ändern Sie die Position der Hände und massieren Sie in der gleichen Weise die linke Seite des Halses.

- Biegen Sie den Kopf, so dass sich Ihr rechtes Ohr zu der rechten Schulter bewegt. Führen Sie zuerst die linke Hand, die Finger zeigen nach oben, und dann die rechte Hand über die linke Seite des Halses, entlang einer Linie von der Basis der Kehle, direkt über dem Brustbein, zu dem Bereich direkt hinter dem Ohr, und dann entlang der Basis des Schädels bis zur Mitte der Rückseite des Kopfes. Folgen Sie

den Konturen des Muskels namens *Sterno-cleido-mastoideus*. Machen Sie mit dieser Massage für mehrere Minuten weiter, entwickeln Sie eine glatte und stetige Streichel-Bewegung mit Ihren Händen.

Während Sie streicheln atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Lassen Sie mit dem Atem die Umrisse von der Hand und dem Hals verschmelzen, verschmelzen Sie diese miteinander. Sanft beenden Sie das Streicheln; dann biegen Sie den Kopf zu der linken Schulter und setzen die Massage auf der rechten Seite des Halses fort.



- Bei diesem Streicheln wechseln Sie zwischen dem Massieren der Kehle und der Rückseite des Halses. Umkreisen Sie die Basis der Kehle mit der rechten Hand, dem

Daumen und den Fingern auf den beiden Seiten des Halses. Halten Sie die Kehle fest, fast zugekniffen. Legen Sie die linke Hand auf die Rückseite des Halses, mit dem Daumen und den Fingern zusammen, die Ferse der Hand ist auf der linken Seite des Halses und die Finger rund um die rechte Seite gekrümmt.

Beginnen Sie die Massage das durch Streicheln der Kehle mit der rechten Hand, öffnen Sie den Mund etwas, wie Sie streicheln. Verwenden Sie Ihre volle Hand für diese Massage, alles von der Handfläche und den Fingern berührt die Haut. Streicheln Sie Ihre Kehle und bis unter das Kinn, heben Sie das Kinn an, wie Sie unter ihm streichen, bis Ihre Hand sich aus dem Rand des Kieferknochens bewegt. Wie Sie dies tun, stützen Sie den Kopf mit der linken Hand.

Dann kehren Sie mit Ihrer rechten Hand wieder an die Basis der Kehle zurück und stützen den Kopf von vorne, wie Sie beginnen, die Rückseite des Halses mit der linken Hand zu streichen. Beugen Sie Ihren Kopf nach vorne, wie Sie streichen. Machen Sie einfach bis hinter die Basis des Schädels weiter, dann kehren Sie mit der linken Hand wieder zu der Basis des Halses zurück und beginnen wieder damit, Ihre Kehle mit der rechten Hand zu streichen. Lassen Sie die Massage sehr weich, sanft und ruhig sein, und erlauben Sie sich selbst, die Empfindungen, die in Ihrem ganzen Körper erzeugt werden, wie Sie Druck ausüben, zu fühlen. Führen Sie das komplette Streichen mindestens dreimal durch.

- Legen Sie die Hände an die Rückseite des Halses entlang der Basis des Schädels, so dass die Fingern zueinander zeigen. Bewegen Sie sich über die Muskeln, streichen Sie von der Wirbelsäule zu den Seiten des Halses. Verwenden Sie sowohl die Daumen als auch die Finger. Drücken Sie stark, wie Sie streichen.

Wenn Sie die Seiten erreichen, bringen Sie Ihre Hände wieder an die Wirbelsäule und wiederholen die Bewegung ein wenig geringer als das erste Mal. Beim dritten Mal bewegen Sie sich kreuzweise über die gesamte Länge des Halses. Machen Sie mit der Massage für mehrere Minuten weiter, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, breiten Sie Ihre Gefühle und Empfindungen aus. Entspannen Sie Ihren Bauch und die Umgebung rund um die Augen.




- Legen Sie beide Hände um den Hals mit den Daumen unter dem Kinn und den Fingern an der Rückseite des Halses. Langsam streichen Sie über die Länge des

Halses nach unten, mit so komplettem Kontakt zwischen den Händen und dem Hals wie möglich. Machen Sie hiermit mindestens eine Minute weiter.

- Legen Sie die rechte Hand unter das Kinn, mit dem Daumen und dem Mittelfinger auf den Muskeln zu beiden Seiten des Halses, und dem Rest Ihrer Hand in so viel Kontakt mit dem Hals wie möglich. Öffnen Sie Ihren Mund ein wenig und heben Sie das Kinn ein wenig an. Streichen Sie den Hals hinunter, beginnend mit der linken Hand, sobald es hier Raum unter dem Kinn gibt. Streichen Sie die Vorderseite des Halses mit einer Hand nach unten und folgen Sie direkt mit der anderen Hand, so dass das zweite Streichen beginnt, bevor das erste Streichen endet. Machen Sie mit abwechselnden Händen für mehrere Minuten weiter, während Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund atmen.

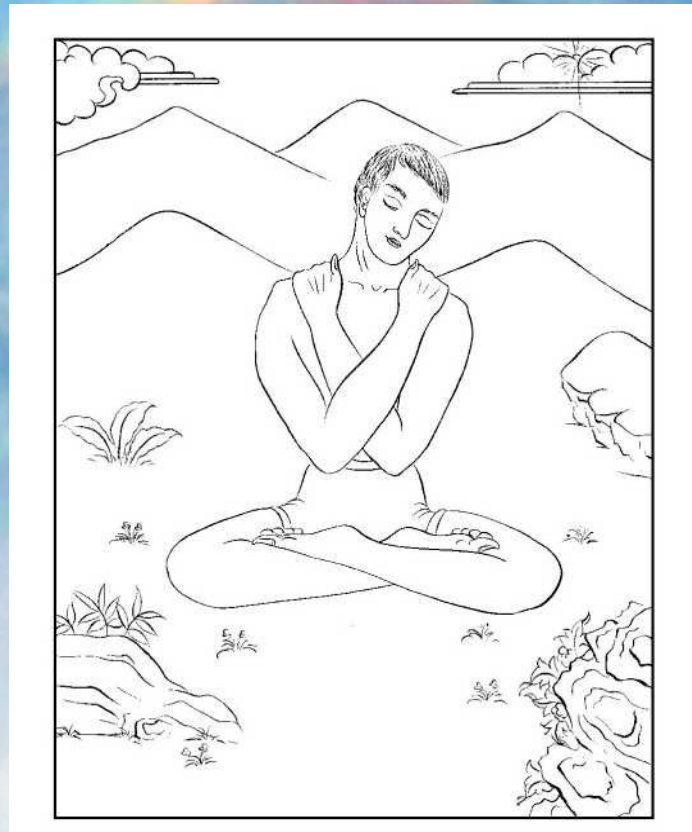
Sie können die Nacken-Massage oder Teile der Massage zu verschiedenen Zeiten am ganzen Tag machen, wann immer Sie sich angespannt fühlen. Schwierige Situationen und Probleme scheinen uns immer zu erwischen, wenn es hier die wenigste Zeit gibt, um mit diesen umzugehen. Die Spannung entsteht oft im Nacken, sowie in der Muskulatur, wo der Hals auf die Schultern und den Kopf trifft.

Wenn Sie sich besonders angespannt fühlen, bemerken Sie, wenn Sie Anspannung im Hals behalten. Obwohl Sie fühlen könnten, dass Sie keine Zeit übrig haben, entspannen Sie für



ein paar Minuten. Langsam beginnen Sie Ihren Hals zu reiben. Vielleicht sollten Sie zunächst ganz leicht reiben. Konzentrieren Sie sich leicht auf beruhigende Gefühle, die sich von Ihrem Hals, über die Wirbelsäule, in alle Ihre Gliedmaßen ausbreiten. Diese Gefühle erleichtern Ihren ganzen Körper und heilen die Spannungen im Geist, so dass Sie klarer denken können. Wenn der Geist und der Körper entspannt sind, funktionieren beide besser; die Probleme kümmern sich um sich selbst und die Tage werden leichter und einfacher.

Schulter-Massage



Unsere Schultern sind oft mit unaussprechlichen Gefühlen angespannt. Wenn wir diese Spannungen sanft loslassen, fühlen sich die Strömungen zwischen der Brust und dem Hals und zwischen der Vorder- und der Rückseite des Körpers reibungslos an.

Wenn Sie schwanger sind oder eine Halsverletzung hatten, lassen Sie die Kopffrotation bei dieser Massage aus.

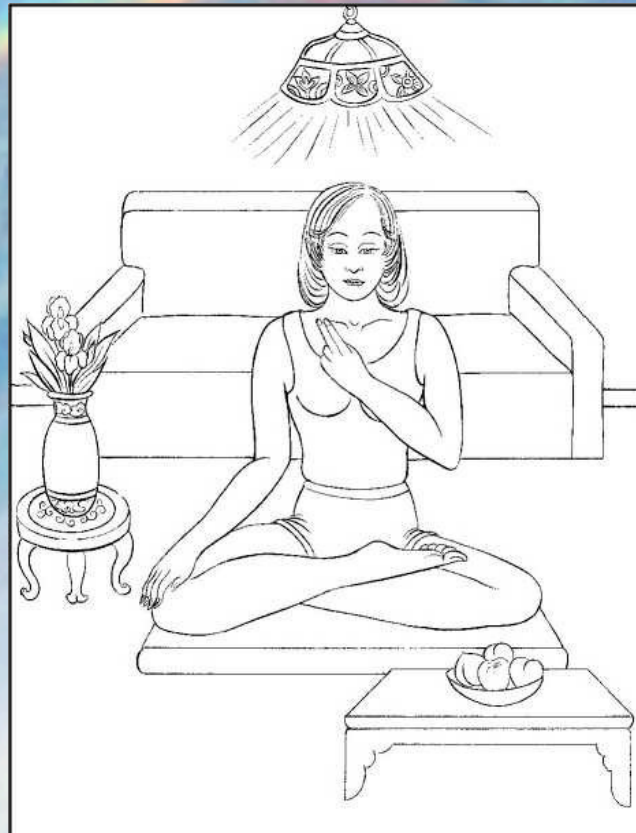
Kreuzen Sie Ihre Arme und ruhen Sie Ihre Hände auf der gegenüberliegenden Schulter, nahe an Ihrem Hals. Halten Sie Ihre Hände in dieser Position, mit Ihren Mittelfingern massieren Sie den Schulter-Muskel in einer kreisförmigen Bewegung (siehe Abbildung 9). Bewegen Sie die Finger langsam während Sie stark drücken. Kreisen Sie dabei mit dem Kopf mit geschlossenen Augen im Uhrzeigersinn. Koordinieren Sie die beiden Bewegungen. Nachdem Sie drei Mal im Uhrzeigersinn gedreht haben, kreisen Sie gegen den Uhrzeigersinn. Denken Sie daran, sich sehr langsam zu bewegen und sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund zu atmen. Lassen Sie den Druck langsam los, wenn die Drehungen zu Ende gehen. Sitzen Sie für ein paar Minuten ruhig.

- Drücken Sie die Mittel- und Zeigefinger einer Hand auf die Rückseite der gegenüberliegenden Schulter in der Nähe des Arms, wo sich der Knochen des Schulterblatts teilt (siehe Abbildung 9). Während Sie drücken, drehen Sie Ihre Schulter zuerst langsam in eine Richtung, dann in die andere, während Sie sanft

durch die Nase und den Mund atmen. Erhöhen und verringern Sie allmählich den Druck. Wiederholen Sie die Massage mit der anderen Schulter.

- In welcher Weise es Ihnen am besten gefällt, massieren Sie die Schultern, arbeiten über die Schulter und die Schulterblätter, in Richtung der Wirbelsäule. Dann arbeiten Sie sich, mit Kneifen und rotierenden Bewegungen, nach oben, bis an die Spitze der Schulter, zurück. Der kräftige Trapezius-Muskel, der die Schulter und den oberen Rücken bedeckt, enthält viele Spannungen, sogar Schmerz; arbeiten Sie mit Knoten und den zarten Bereichen, bis diese entspannt sind. Verbringen Sie mindestens zehn Minuten mit dieser Massage.

Brust-Massage



Das Massieren der Brust wird die Atmung und die Zirkulation der Energie verbessern und Ihr Herz für die Gefühle öffnen. Vor allem Frauen haben eine Tendenz, Spannungen in diesem Bereich zu behalten.

- Drücken Sie mit einem oder zwei Fingern das Schlüsselbein vom Halsansatz bis zur Schulter. Dann drücken Sie entlang jeder Rippe und zwischen jeder Rippe der Brust von dem Brustbein an die Seite der Brust, und wenn möglich, unter Ihrem Arm. Es gibt hier viele sensible Punkte auf diesen Wegen. Arbeiten Sie sorgfältig in einer meditativen Weise, während Sie in den Bereich hinein atmen, den Sie massieren.

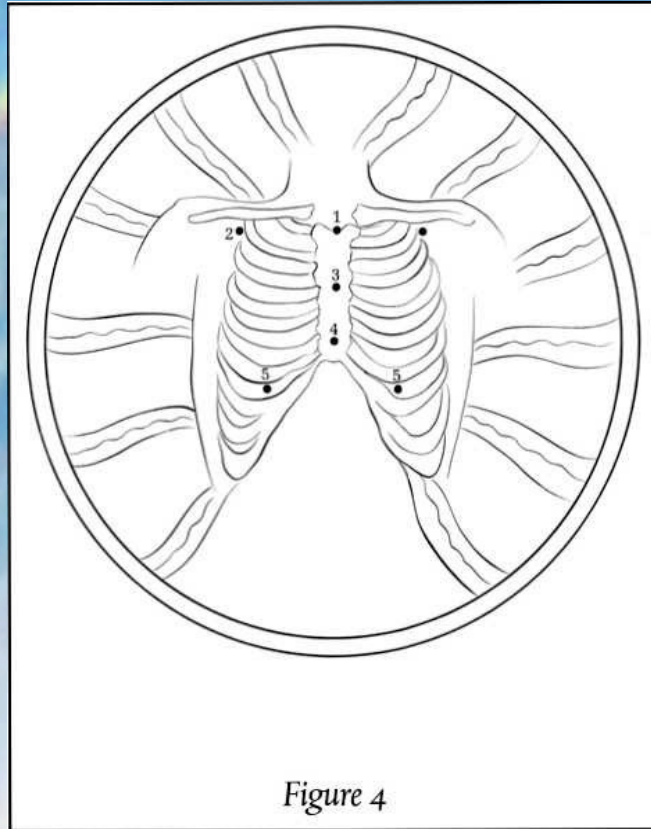
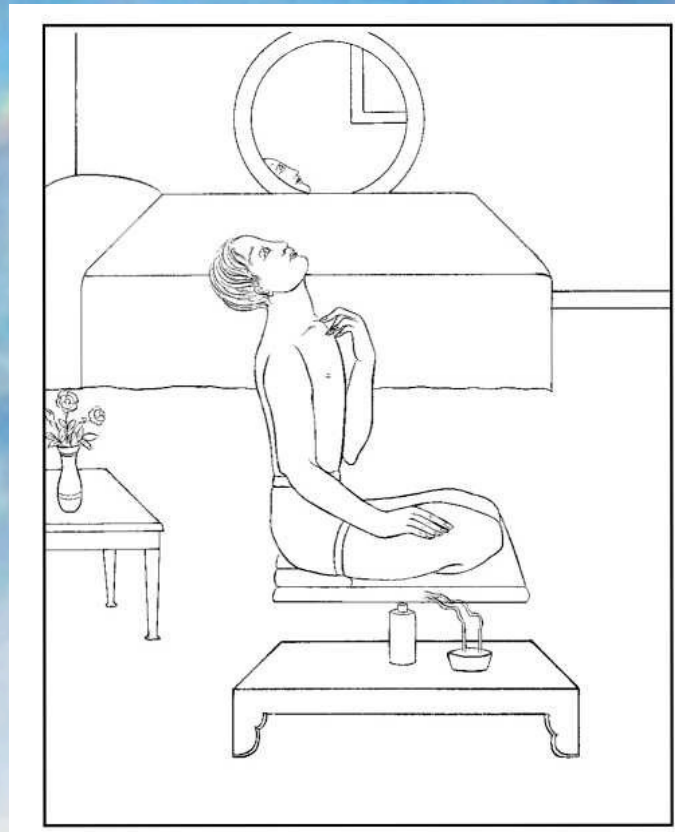
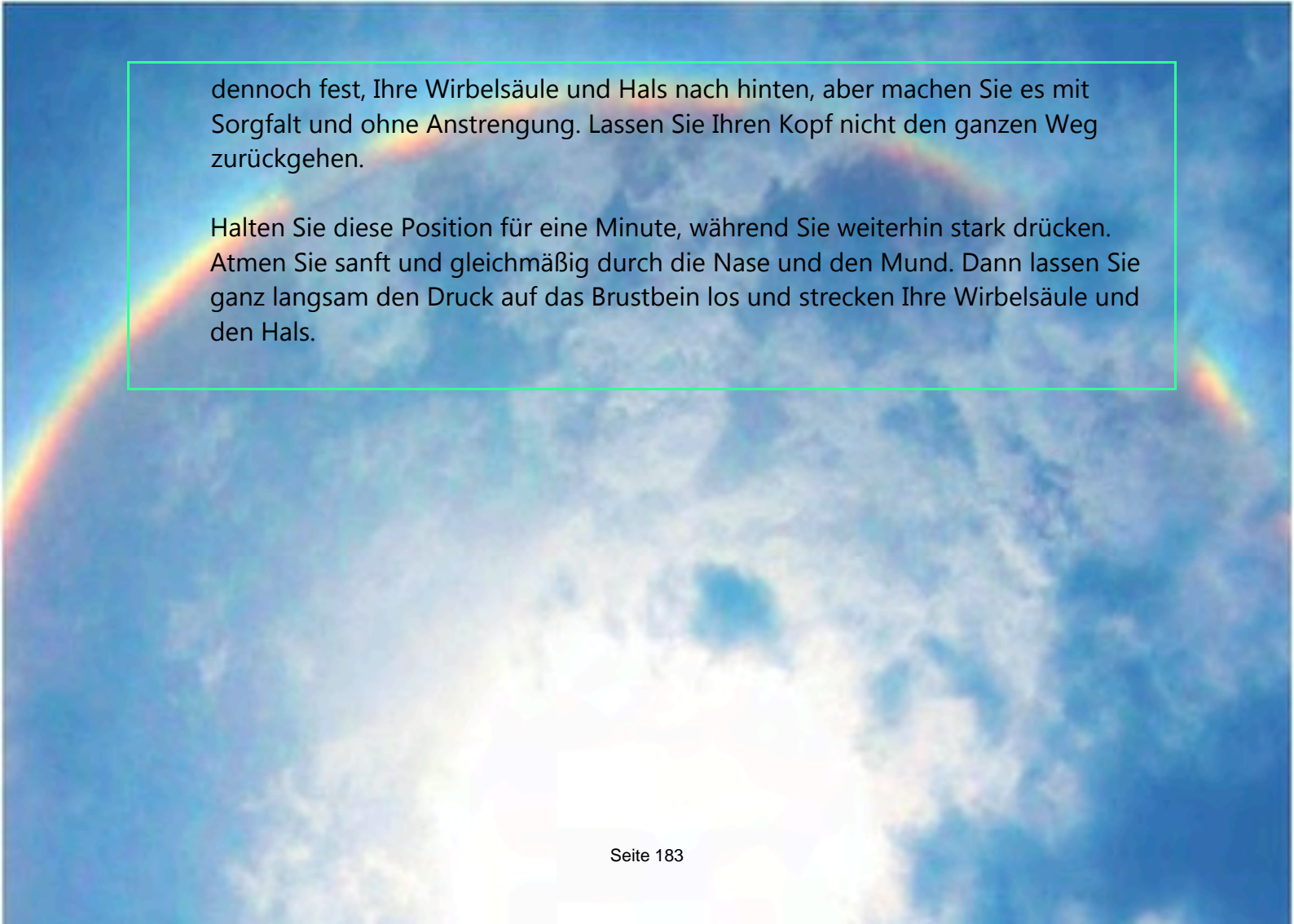


Figure 4

Vergewissern Sie sich, besonders auf die Punkte 1-5 in der Abbildung 4 zu achten (der Punkt 1 befindet sich knapp oberhalb des Brustbeins, Punkt 4 ist der Mittelpunkt zwischen den Brustwarzen und Punkt 3 ist in der Mitte zwischen den Punkten 1 und 4).

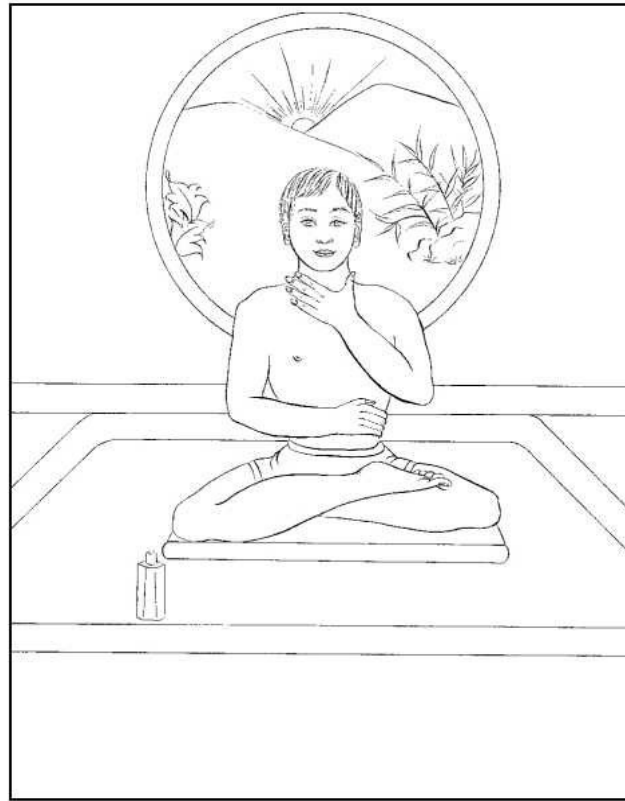


- Drücken Sie den Punkt direkt über dem Brustbein (Punkt 1 in Abbildung 4) mit dem Zeigefinger oder dem Daumen. Wie Sie dies tun, biegen Sie, sanft und



dennoch fest, Ihre Wirbelsäule und Hals nach hinten, aber machen Sie es mit Sorgfalt und ohne Anstrengung. Lassen Sie Ihren Kopf nicht den ganzen Weg zurückgehen.

Halten Sie diese Position für eine Minute, während Sie weiterhin stark drücken. Atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Dann lassen Sie ganz langsam den Druck auf das Brustbein los und strecken Ihre Wirbelsäule und den Hals.




- Diese Massage ist für die Brust und den Bauch. Legen Sie Ihre linke Hand an die Basis des Halses, den Daumen und die Finger auf die beiden Seiten des Halses, und

legen Sie Ihre rechte Hand auf die linke Seite der Taille. Stellen Sie sicher, dass beide Hände in vollem Kontakt mit Ihrem Körper sind. Ganz langsam und fest gleiten Sie gleichzeitig mit Ihrer linken Hand über Ihre Brust und den Bauch zu Ihrer linken Taille und mit Ihrer rechten Hand über Ihren Bauch und Ihre Brust zur Unterseite Ihres Halses. Ihre Hände bewegen sich auf parallelen Wegen in entgegengesetzte Richtungen. Dann, in der gleichen Weise, ohne anzuhalten, bewegen Sie Ihre rechte Hand auf der linken Seite von Ihrem Bauch nach unten, während Sie Ihre linke Hand nach oben, bis an die Basis der Kehle, bewegen. Machen Sie mit dieser Massage für mehrere Minuten weiter, entwickeln Sie einen stetigen Rhythmus, während Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Gefühle richten, die entstehen. Verbinden Sie Ihre Gefühle mit dem Atem; dann bringen Sie diese in die Massage mit ein und lassen von diesen die Qualität von dem Rhythmus vertiefen.

Beenden Sie das Streichen sanft; dann legen Sie Ihre rechte Hand an die Basis der Kehle und Ihre linke Hand auf die rechte Seite des Bauches. Machen Sie mit der Massage für mehrere Minuten auf der rechten Seite des Körpers weiter.

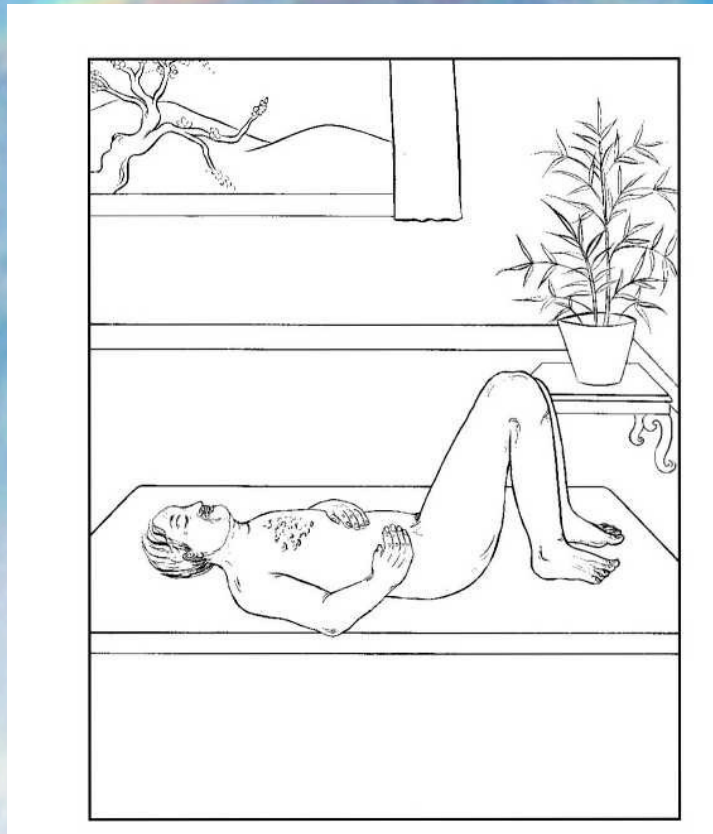
- Legen Sie Ihre rechte Hand in die Nähe der Oberseite von der linken Schulter und Ihre linke Hand in die Nähe der Oberseite von der rechten Schulter. Halten sie beide Handflächen während der ganzen Zeit in Kontakt mit der Brust, bewegen Sie die beiden Hände aufeinander zu und dann wieder voneinander weg. Bewegen Sie diese rhythmisch hin und her, bis Sie die gesamte Oberfläche der Brust abgedeckt



haben. Machen Sie damit langsam für mindestens eine Minute weiter, während Sie durch die Nase und den Mund atmen.

- Legen Sie Ihre Hände flach an die Seiten Ihres Körpers, so nah wie möglich unter den Achselhöhlen, die Fingern zeigen nach unten. Dies könnte am Anfang ein wenig schwierig sein. Drücken Sie fest, bewegen Sie Ihre Hände langsam an Ihren Seiten zu den Hüften hinunter. Lassen Sie den Kontakt zwischen den Händen und dem Körper so vollständig wie möglich sein. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Machen Sie hiermit für einige Minuten weiter.

Bauch-Massage



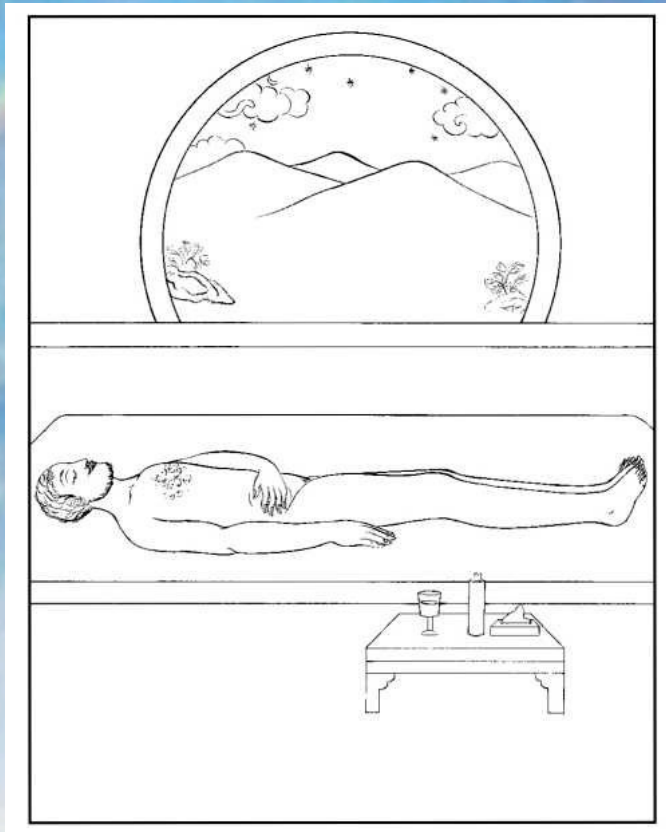
Wenn der Bauch wirklich entspannt, werden wir frei vom Greifen. Die Massage hier ist besonders für Männer wichtig, denn es ist für Männer üblich, hier Verspannungen zu behalten.

- Diese Massage ist am besten am Abend durchzuführen, mindestens eine Stunde nach dem Essen und ohne Kleidung. Liegen Sie mit geschlossenen Augen auf dem Rücken. Trennen Sie Ihre Beine auf eine bequeme Distanz, beugen Sie die Knie und ziehen Sie Ihre Füße ein wenig in Richtung Ihres Körpers. Entspannen Sie Ihren Bauch. Legen Sie die rechte Hand auf den Unterleib und die linke Hand auf den Oberbauch. Lassen Sie den Kontakt zwischen Ihren Händen und Ihrem Bauch so vollständig wie möglich sein. Langsam beginnen Sie in einem großen Kreis zu massieren, bewegen Sie Ihre rechte Hand auf der rechten Seite des Bauches und Ihre linke Hand auf der linken Seite. Wenn die linke Hand den rechten Arm kreuzt, berühren sich die Hand und der Arm so vollständig wie möglich.

Am Anfang der Massage streichen Sie mit leichtem Druck; allmählich entwickeln Sie einen mittleren und schließlich einen starken Druck. Drücken Sie besonders tief auf die linke Seite. Dann verringern Sie den Druck, durchlaufen allmählich durch jede Stufe, bis der Druck so leicht ist, dass Sie nicht sicher sind, ob Ihre Hand Ihren Bauch überhaupt berührt. Nehmen Sie sich mindestens fünf Minuten Zeit für diese Massage. Diese Bewegung folgt der Krümmung des Dickdarms.

- Schrittweise bewegen Sie eine Hand auf die obere Grenze des Bauches und die andere zu der unteren Grenze in der Nähe von dem Schambein. Legen Sie die Kanten Ihrer Hände gegen den Körper, so dass die Handflächen einander zugewandt sind. Halten Sie den Atem ein wenig an, aber nicht zu intensiv.

Ohne Eile drücken Sie mit der oberen Hand nach unten und mit der unteren Hand nach oben, machen aus Ihrem Bauch eine Kugel. Seien Sie in dem oberen Teil Ihres Körpers, vor allem in der Brust und dem Hals völlig entspannt. Denken Sie daran, den Atem anzuhalten. Atmen Sie langsam aus und wiederholen Sie dies dann mehrmals.

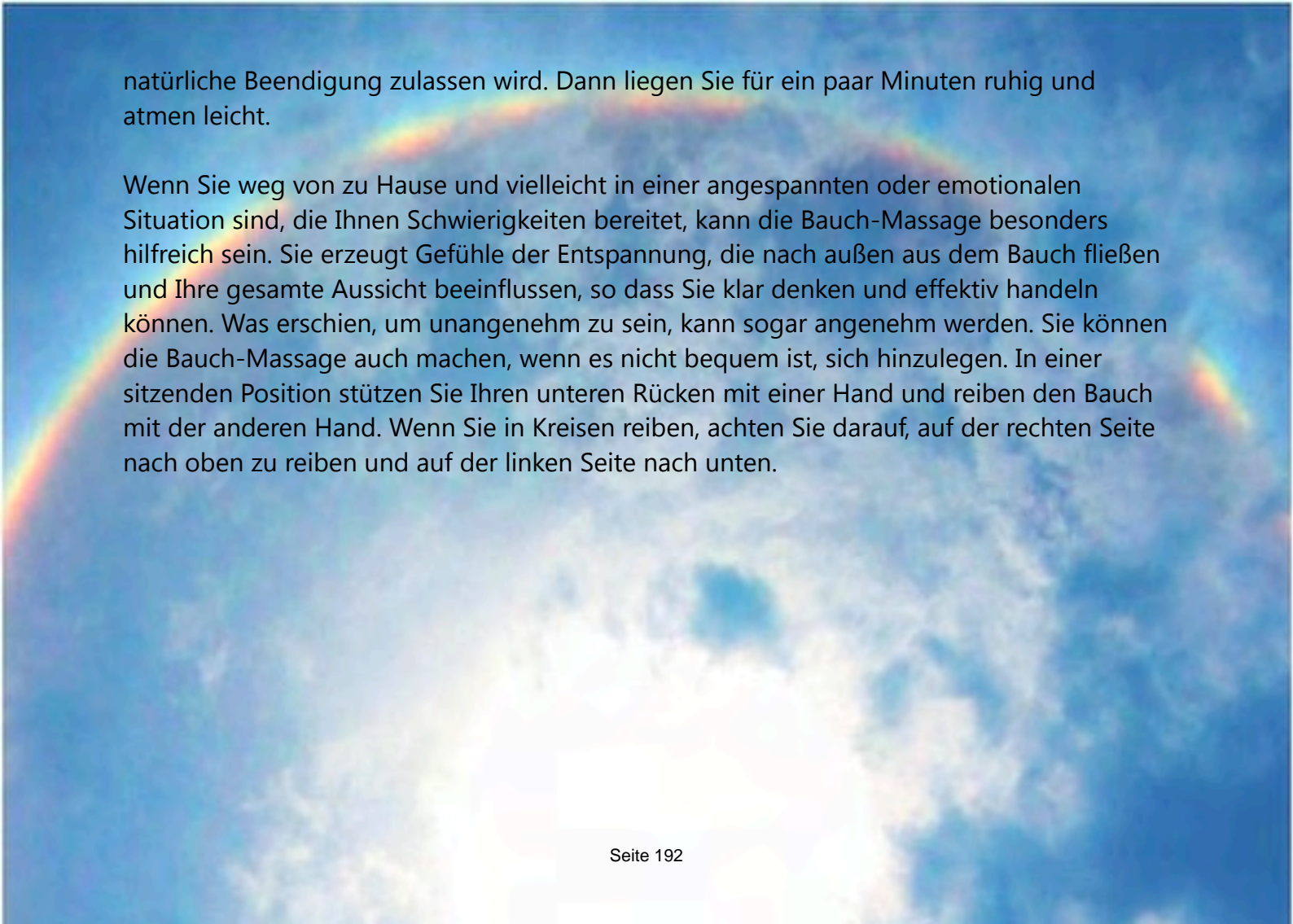


- Legen Sie Ihre linke Hand auf den Bauch, wobei die Finger nach rechts zeigen. Drücken Sie Ihren Bauch ein wenig und behalten Sie diese dort, atmen Sie sanft

durch die Nase und den Mund. Entwickeln Sie mit Ihrer Hand an dem Ort eine langsame kreisförmige Bewegung mit dem Rand der Hand und den Spitzen der Finger, drücken Sie tief in den Bauch, besonders auf der linken Seite. Machen Sie für mehrere Minuten weiter, erzeugen Sie einen stetigen Rhythmus und fügen Sie den Rhythmus zu der Atmung hinzu.

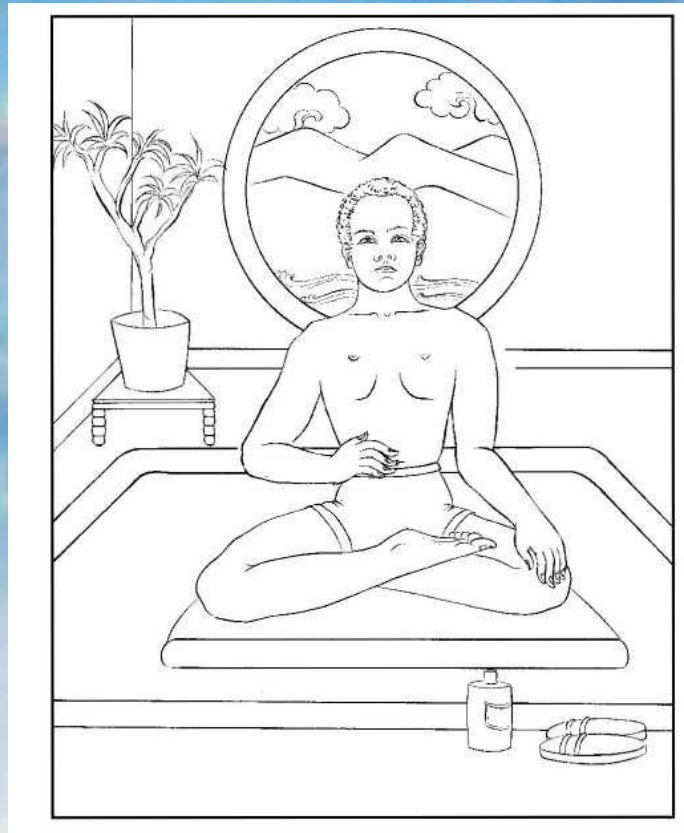
- Jetzt fühlt sich dies in irgendeiner Weise angemessen für Sie an, um weiterhin die oberflächliche Muskulatur des Bauchbereichs zu massieren. Massieren Sie auf der rechten Seite Ihres Bauches nach oben, kreuzen Sie über den Bereich unter den Rippen auf die linke Seite und massieren Sie auf der linken Seite nach unten. Dann massieren Sie tiefer, kneten Sie alle inneren Organe und das Gewebe, beginnen Sie unter den Rippen und arbeiten Sie sich bis in den Beckenbereich hinunter. Wieder arbeiten Sie auf der linken Seite nach unten und auf der rechten Seite nach oben. Wenn Sie einen angespannten Ort finden, verbringen Sie dort mehr Zeit. Atmen Sie leicht und lassen Sie den Atem sanft werden. Schmelzen Sie die Ränder Ihrer Anspannungen. Lassen Sie den Atem in die Mitte der Spannung gehen, tragen Sie beruhigende Gefühle dazu bei, die Sie beruhigen und nähren.

Wenn Sie bereit sind, damit aufzuhören, wiederholen Sie das erste Streichen in diesem Abschnitt – die gleichzeitige kreisende Bewegungen mit beiden Händen – was eine



natürliche Beendigung zulassen wird. Dann liegen Sie für ein paar Minuten ruhig und atmen leicht.

Wenn Sie weg von zu Hause und vielleicht in einer angespannten oder emotionalen Situation sind, die Ihnen Schwierigkeiten bereitet, kann die Bauch-Massage besonders hilfreich sein. Sie erzeugt Gefühle der Entspannung, die nach außen aus dem Bauch fließen und Ihre gesamte Aussicht beeinflussen, so dass Sie klar denken und effektiv handeln können. Was erschien, um unangenehm zu sein, kann sogar angenehm werden. Sie können die Bauch-Massage auch machen, wenn es nicht bequem ist, sich hinzulegen. In einer sitzenden Position stützen Sie Ihren unteren Rücken mit einer Hand und reiben den Bauch mit der anderen Hand. Wenn Sie in Kreisen reiben, achten Sie darauf, auf der rechten Seite nach oben zu reiben und auf der linken Seite nach unten.

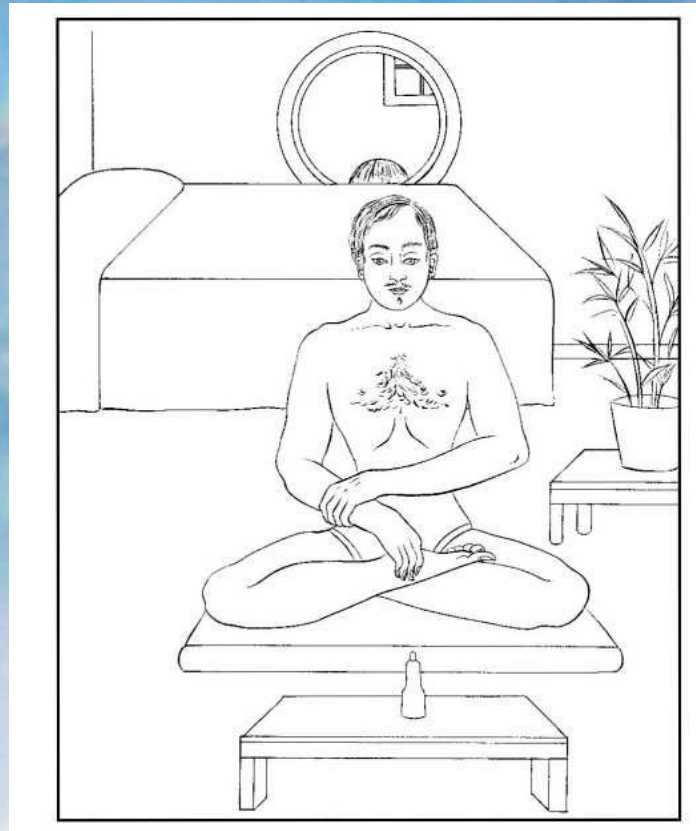


- Sie können die folgende Massage in einer sitzenden Position durchführen: Drücken Sie den Nabel (es gibt einen Druckpunkt in diesem Bereich) mit dem Mittelfinger

einer Hand, während Sie Ihre Wirbelsäule und den Hals nach hinten wölben. Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf nicht den ganzen Weg zurückgehen lassen. Ruhen Sie die andere Hand auf dem Knie. Halten Sie dies für eine Minute bei, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Dann strecken Sie langsam Ihre Wirbelsäule, während allmählich mit dem Druck nachlassen. Entdecken Sie die Gefühle, die durch die Massage erzeugt werden.

Arm-Massage

Das Massieren der Arme verbessert sowohl die Atmung als auch die Zirkulation, so dass diese rhythmisch und ausgeglichen werden. Die Muskeln im ganzen Körper werden gestärkt und eine frische reine Qualität wird innerhalb der subtilen Energien angeregt.



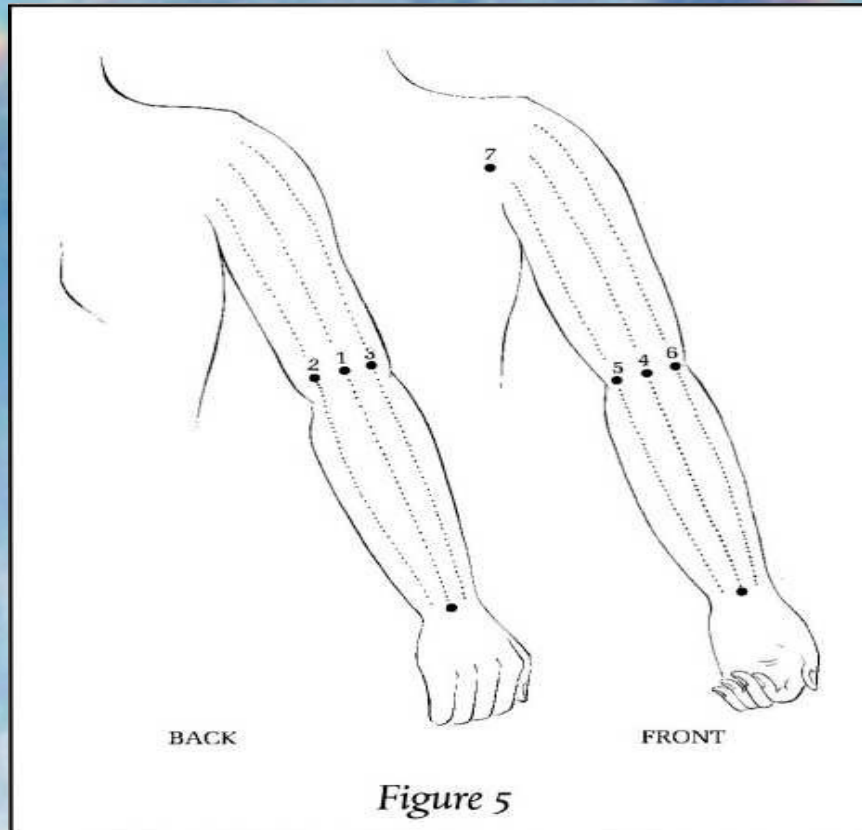
- Massieren Sie den Unterarm in Ringen von der Breite Ihrer Hand. Um dies zu tun, fassen Sie Ihr linkes Handgelenk mit der rechten Hand, so dass sich der Daumen

und der Mittelfinger auf der Innenseite des Handgelenks treffen. Langsam drehen Sie die rechte Hand in eine Richtung, bis Sie so gut wie möglich einen Ring gemacht haben. Quetschen und drücken Sie den Arm, während Sie die Hand drehen. Dann verschieben Sie Ihre Hand um eine Handbreite auf Ihrem Arm nach oben und drehen die Hand in die andere Richtung, um den zweiten Ring zu bilden. Bei dem vierten Ring werden Sie oder ein wenig über dem Ellenbogen sein.

- Der Rest der Unterarmmassage ist auf die in der Abbildung 5 dargestellten Druckpunkte ausgerichtet. Das Massieren dieser Punkte wird viele Aromen von Gefühlen erzeugen.

Um den ersten Punkt zu finden, biegen Sie den linken Arm am Ellenbogen, so dass Ihre Hand zur Decke zeigt. Auf der Rückseite des Oberarmes messen Sie die Breite von drei Fingern von der Spitze des Ellenbogens in Richtung der Achselhöhle. Drücken Sie mit dem rechten Zeigefinger stark auf diesen Punkt. Strecken Sie Ihren Hals ein wenig gerade, wie Sie drücken. Dann strecken Sie den linken Arm langsam vor sich aus, die Handflächen nach oben, und drücken und manipulieren diesen Punkt weiterhin. Nehmen Sie sich Zeit, um zu erleben, was Sie fühlen. Dann arbeiten Sie sich langsam die Länge auf der Rückseite des Armes zu dem Handgelenk hinunter, als ob Sie von diesem Punkt eine gerade Linie ziehen. Reiben und drücken Sie langsam, wie Sie sich den Arm nach unten bewegen. Wenn Sie ein wenig Schmerzen fühlen oder einen empfindlichen Punkt finden, verbringen Sie

dort mehr Zeit. Sie könnten schließlich in der Lage sein, bestimmte Nerven in Ihrem Arm zu finden.



Finden Sie wieder den ersten Punkt und messen Sie von dort aus etwa zwei Fingerbreiten nach links und zwei Fingerbreiten nach rechts. Hier sind die nächsten beiden Punkte. Punkt 2 ist in Richtung der inneren Seite des Armes; Punkt 3 ist zur Außenseite des Armes. Beide Punkte befinden sich auf der Rückseite des Oberarms. Sobald Sie diese Punkte gefunden haben, teilen Sie die Rückseite des Armes mental in drei Abschnitte in Längsrichtung ein, bilden eine Linie von jedem Punkt ab, der hinter dem Ellbogen zu der Rückseite des Handgelenks läuft. Strecken Sie den Arm aus und beginnen Sie, den zweiten Punkt stetig zu drücken. Langsam entwickeln Sie mehr Druck; schließlich drücken Sie stark. Lassen Sie den Druck allmählich los. Arbeiten Sie Ihren Weg die gedachte Linie zu Ihrem Handgelenk hinunter und zurück bis zum zweiten Punkt. Wiederholen Sie die gleiche Sequenz für den dritten Punkt.

- Es gibt auch drei Druckpunkte auf der Vorderseite des Unterarms, die bis zum Handgelenk verfolgt werden können. Um den vierten Punkt zu finden, strecken Sie den Arm mit der Handfläche nach oben aus und drücken Sie die Mitte der Falte oder des Ringes an der Innenseite des Ellenbogens. Verwenden Sie einen oder zwei Finger. Drücken Sie sehr stark. Dann, ohne den Druck freizugeben, bewegen Sie sich eine imaginäre Linie zu der Innenseite Ihres Handgelenks hinunter. Üben Sie einen gleichmäßigen Druck aus. Achten Sie besonders auf den Punkt am Handgelenk (Punkt 1 in Abbildung 1). Arbeiten Sie sich langsam nach oben zu dem

vierten Punkt zurück.

Der fünfte Punkt ist etwa zwei Fingerbreiten vom vierten Punkt zu der Innenseite des Arms. Wenn Sie ihn nicht genau dort finden, biegen Sie Ihren Arm am Ellenbogen und legen Sie einen Finger dorthin, wo die Ellenbogenfalte auf der Innenseite des Armes endet. Dann strecken Sie den Arm und üben mit einem oder zwei Fingern Druck an dieser Stelle aus. Dieser Punkt kann ein wenig schmerzhaft sein. Drücken Sie tief in den Muskel. Dann arbeiten Sie sich die imaginäre Linie zum Handgelenk hinunter. Drücken Sie ziemlich stark, so dass Sie fühlen, wie sich die Empfindungen ausbreiten. Während der Massage atmen Sie sanft und leicht durch die Nase und den Mund. Arbeiten Sie sich langsam nach oben bis zu dem fünften Punkt zurück.

Der sechste Punkt ist ungefähr zwei Fingerbreiten vom ersten Punkt zur Außenseite des Armes. Dieser Punkt kann der empfindlichste von diesen drei Punkten sein. Drücken Sie diesen Punkt, reiben vor und zurück und zu den Seiten. Achten Sie auf die Qualität der Gefühle, die erzeugt werden. Das Reiben kann hier Empfindungen im Herzbereich, im Nacken und im Darm freisetzen. Arbeiten Sie sich langsam die imaginäre Linie bis zum Handgelenk hinunter. Wenn Sie das Handgelenk erreichen, gehen ein wenig über die am weitesten entfernte Handgelenk-Falte hinaus. Es gibt hier einen besonderen Ort neben dem Knochen. Drücken Sie diesen Punkt mit den Fingern, einer zu einer Zeit, während Sie den Arm fast gerade halten. Dann

massieren Sie bis zum sechsten Punkt, während Sie sich speziell allen Empfindungen in Ihrem Herzbereich gewahr sind. Achten Sie darauf, die komplette Unterarm-Massage an beiden Armen zu machen.

- Nun massieren Sie den Oberarm in Ringen von dem Ellbogen bis zur Schulter, wie bei der ersten Unterarm-Massage oben.

Massieren Sie von jedem der drei Druckpunkte auf der Rückseite des Armes bis zur Oberseite der Schulter und wieder nach unten zum Ellbogen. Machen Sie dasselbe für die drei Druckpunkte auf der Vorderseite des Armes.

Massieren Sie den Deltamuskel über der Schulterkappe und den Bizeps-Muskel auf der Vorderseite des Oberarms, bis sie keine Knoten oder schmerzhaften Bereiche mehr in ihnen haben. Diese Muskeln neigen bei Männern dazu, überentwickelt zu werden. Es sollte hier ein kontinuierlicher Fluss von einem Muskel zum nächsten sein, aber jeder einzelne Muskel sollte in der Lage sein, sich allein zu bewegen.

Ruhen Sie Ihre Hand auf dem Knie und strecken Sie den Arm, wie Sie sanft den Bizeps mit der anderen Hand massieren. Das Strecken von dem Arm wird dazu beitragen, die Länge und die Ungebundenheit von dem Bizeps zu erhöhen. Achten Sie darauf, die komplette Oberarmmassage an beiden Armen zu machen.

Rücken-Massage

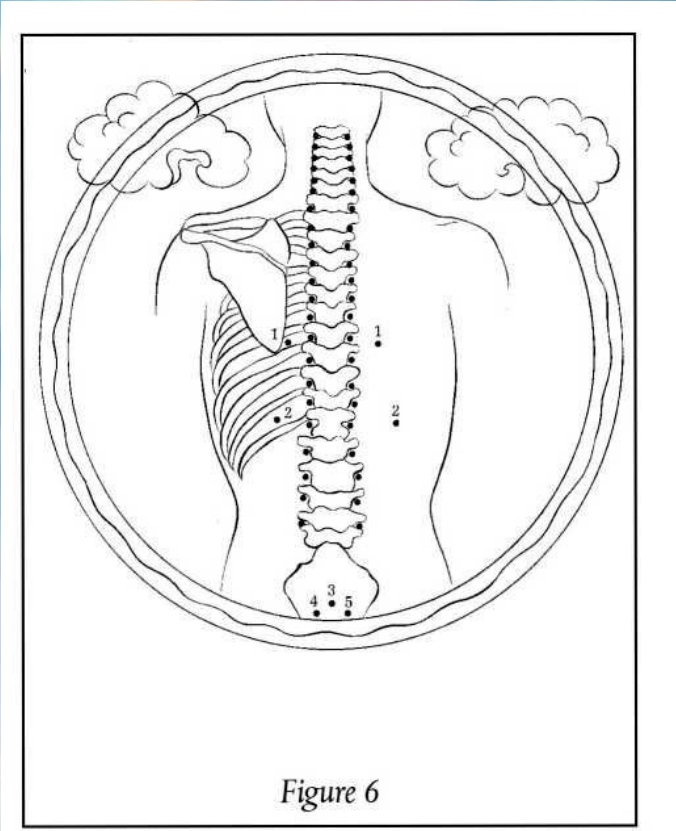
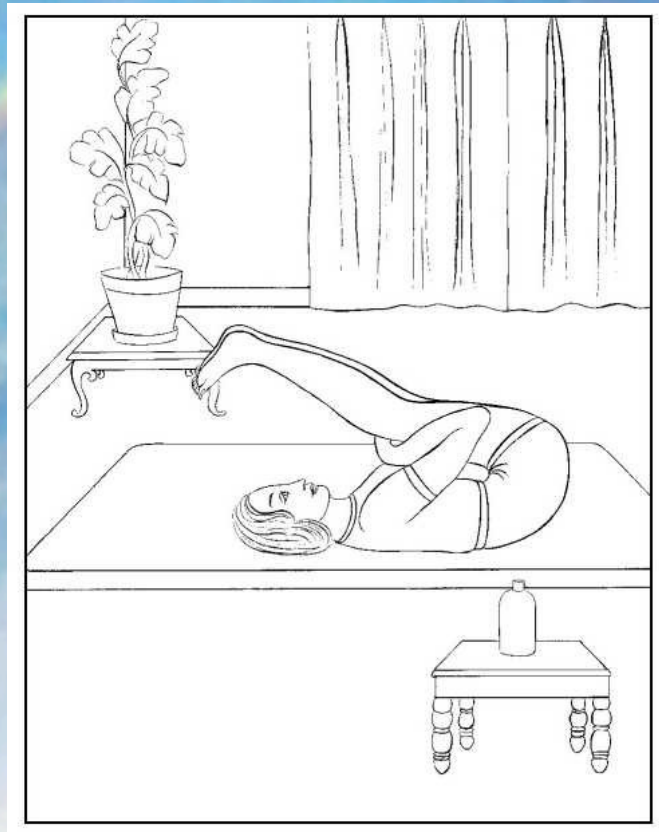


Figure 6

Das Massieren der Rückseite hilft, Gefühle der Freude und der Liebe freizugeben und gibt allen Sinnen Leben und Stärke.

- Beginnen Sie an der Seite der Brust, in der Achselhöhle, und massieren Sie in die Richtung der Mitte des Rückens. Nehmen Sie sich Zeit und massieren Sie die großen Muskeln in diesem Bereich gründlich. Arbeiten Sie rund um und oben an den Schulterblättern. Machen Sie zuerst eine Seite des Rückens, dann die andere.
- Es gibt zwei Druckpunkte knapp oberhalb der unteren Kurve der Schulterblätter (Punkte 1 in Abbildung 6). Drücken Sie diese Punkte gleichzeitig oder einzeln mit den mittleren Fingern. Experimentieren Sie damit, den Druck langsam zu erhöhen und zu verringern.
- Die Punkte 2 in der Abbildung 6 befinden sich auf dem Muskel, ungefähr auf Höhe der Nieren, genau gegenüber von den Brustpunkten mit der Nummer 5 (siehe Abbildung 4). Drücken Sie beide dieser Rückenpunkte mit den mittleren Fingern, wobei Sie allmählich einen starken Druck entwickeln. Lassen Sie langsam los. Dann verwenden Sie einen Mittelfinger, um einen Rückenpunkt, und den anderen, um den entsprechenden Brustpunkt zu drücken. Gehen Sie tief in die Empfindungen hinein, die durch diesen Druck angeregt werden. Dann wiederholen Sie dies mit dem anderen Paar von Punkten.

- Drücken Sie mit Ihren beiden Daumen die drei Punkte am Kreuzbein (Punkte 3, 4 und 5 in Abbildung 6) und erhöhen Sie allmählich den Druck. Pressen Sie die Daumen, wo immer möglich, und die Mittelfinger, wenn die Daumen nicht ausreichen, stark zwischen den Wirbeln, arbeiten Sie von der Basis der Wirbelsäule bis zur Basis des Schädels.
- Liegen Sie auf einer Matte oder einem weichen Teppich auf dem Rücken. Trennen Sie die Beine in einem angenehmen Abstand, beugen Sie die Knie und legen Sie die Füße flach auf den Boden. Heben Sie Ihr Becken von dem Boden, verlagern Sie Ihr Gewicht auf Ihre Schultern. Mit beiden Händen massieren Sie rund um die Seiten des Körpers in Richtung des Rückens.



- Die folgende Rückwärts-Rolle massiert den oberen Bereich Ihres Rückens, wo Ihre Hände diesen nicht erreichen können. Sitzen Sie mit Ihren Beinen in einem

bequemen Abstand auseinander, Ihre Knie sind gebeugt und Ihre Füße flach auf dem Boden. Halten Sie das linke Knie mit der linken Hand und das rechte Knie mit der rechten Hand. Ohne die Beine zu bewegen, lehnen Sie sich langsam nach hinten, bis Ihre Arme gerade werden und der kleine Teil Ihres Rückens so nah wie möglich am Boden ist. Dann ziehen Sie Ihre Füße auf dem Boden zu Ihnen und rollen rückwärts und strecken die Beine. Dann rollen Sie vorwärts, um in die sitzende Position zurückzukehren. Achten Sie darauf, dass der kleine Teil von dem Rücken den Boden während der Rolle berührt. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals.

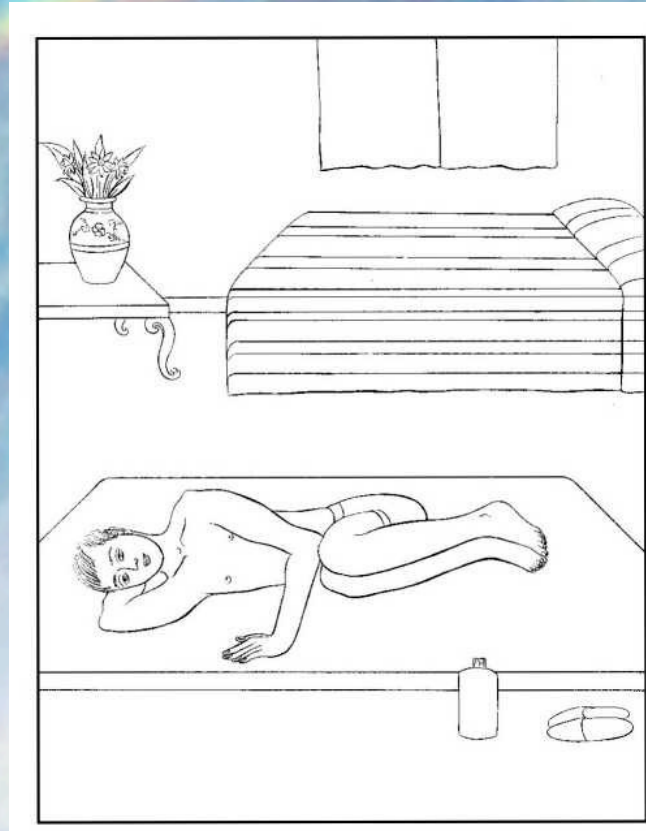
- Rollen Sie rückwärts, wie oben beschrieben, und bleiben Sie auf dem Rücken. Ziehen Sie die Knie in die Nähe der Brust. Legen Sie Ihre Arme um die Knie und rollen Sie ein wenig von Seite zu Seite, massieren Sie Ihren Rücken so vollständig wie möglich. Rollen Sie sanft für eine kurze Strecke, aber nicht so weit, dass Sie Ihr Gleichgewicht verlieren.

Diese Massage und die Massage der Rückwärts-Rolle entlasten die Anspannungen über die gesamte Länge der Wirbelsäule. Da sich die Muskeln an der Wirbelsäule entspannen und verlängern, werden Empfindungen von Wohlbefinden und Freude freigesetzt. Nähren Sie sich selbst mit diesen Gefühlen; lassen Sie diese das innere von Ihrem Herz berühren. Während Sie diese Massagen machen, bewegen Sie sich so vorsichtig und sanft, dass Ihr

Körper ein Gefühl der definitiven Form verliert: sie werden zu einem Teil von dem Gefühl der Freude. Ihre Empfindungen werden nicht in nur einer Ecke Ihres Körpers gefangen genommen; sie breiten sich auf jeden Teil aus. Diese Empfindungen können so groß und vollständig werden, dass sie über Ihren Körper hinausgehen, und zu einem Teil von einer universellen Empfindung werden. Die Grenzen zwischen Ihnen und der Welt um Sie herum lösen sich auf.

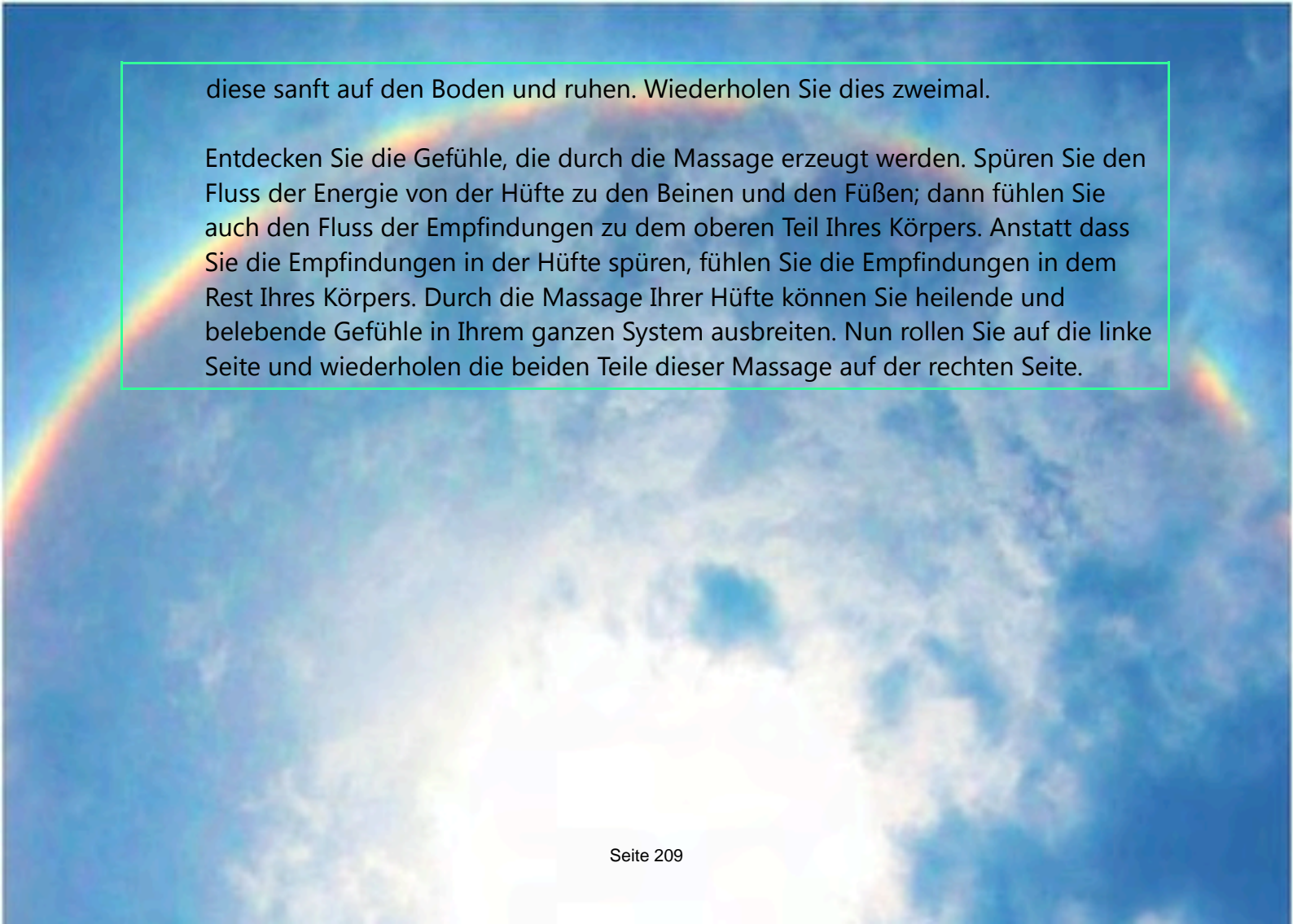
- Jetzt legen Sie sich auf den Bauch, massieren die Seiten des Körpers und den Rücken, während Sie die Hände in Richtung der Mitte des Rückens bewegen. Es fühlt sich gut an, die Knöchel in diesem Bereich zu verwenden.

Hüft-Massage



Das Massieren der Hüfte hilft, Gefühle und Energien zu stimulieren, die durch Bewegungsmangel blockiert werden.

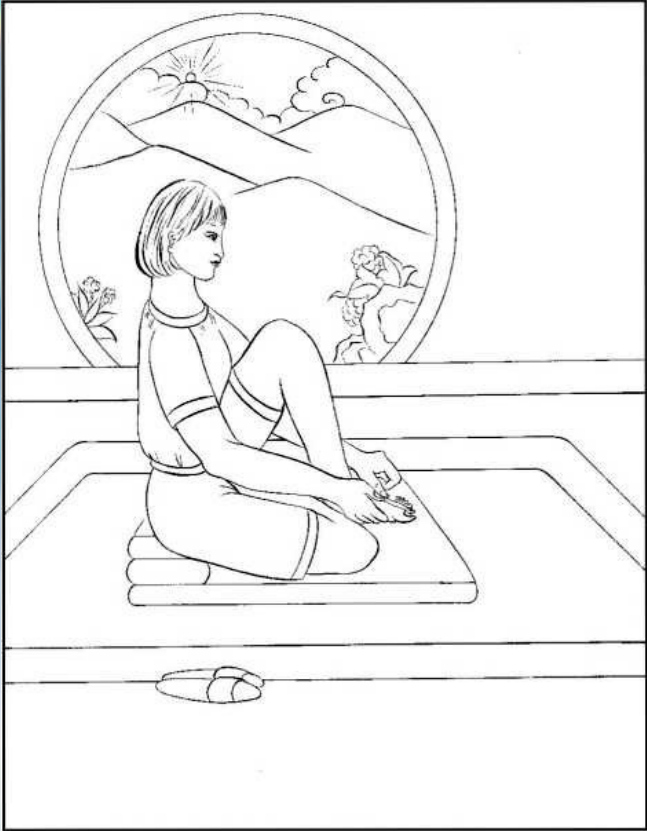
- Legen Sie sich auf Ihrer rechten Seite auf den Boden mit den Beinen ziemlich gerade, das linke Bein vor dem rechten Bein. Beginnend an der Taille, verwenden Sie beide Hände, um die linke Hüfte und das Gesäß in Richtung des Beines zu massieren. Versuchen Sie auch mit Ihren Fäusten zu massieren. Kleine kreisförmige Bewegungen mit den Knöcheln werden helfen, die Spannungen zu lösen. Wenn Sie empfindliche Bereiche entdecken, massieren Sie diese gründlich, verschmelzen den Atem mit Ihren Empfindungen und öffnen das Gefühl der Entspannung so weit wie Sie können. Wenn Sie Anfangs nicht viel Empfindungen spüren, machen Sie einfach damit weiter, Ihren Atem und Ihr Gewahrsein in die Massage mit einzubringen, dann kann die Empfindung in Ihnen erwachen. Fahren Sie mit dem nächsten Teil dieser Massage fort, bevor Sie die Massage auf der rechten Seite machen.
- Stecken Sie einen Arm als Kissen unter den Kopf und legen Sie die andere Hand in der Nähe Ihrer Brust flach auf den Boden. Strecken Sie Ihre Beine und ruhen sie mit Ihrem linken Bein auf Ihrem rechten Bein. Langsam heben Sie beide Beine sechs Zoll oder so über den Boden. Ohne die Beine abzusenken, beugen Sie die Knie und drücken Sie die Waden so nah wie möglich an die Oberschenkel. Halten Sie kurz an und bringen Sie dann Ihre Knie in die Nähe Ihrer Brust. Seien Sie dem Druck von der rechten Hüfte gegen den Boden gewahr. Jetzt strecken Sie Ihre Beine, senken



diese sanft auf den Boden und ruhen. Wiederholen Sie dies zweimal.

Entdecken Sie die Gefühle, die durch die Massage erzeugt werden. Spüren Sie den Fluss der Energie von der Hüfte zu den Beinen und den Füßen; dann fühlen Sie auch den Fluss der Empfindungen zu dem oberen Teil Ihres Körpers. Anstatt dass Sie die Empfindungen in der Hüfte spüren, fühlen Sie die Empfindungen in dem Rest Ihres Körpers. Durch die Massage Ihrer Hüfte können Sie heilende und belebende Gefühle in Ihrem ganzen System ausbreiten. Nun rollen Sie auf die linke Seite und wiederholen die beiden Teile dieser Massage auf der rechten Seite.

Bein-Massage



Der Mangel an Bewegung verhindert sowohl den Fluss des Gefühls in unseren Beinen als auch in unseren Hüften, und die Massage kann hier beginnen, schlafende Energien zu wecken. Wenn Sie regelmäßig üben, kann das einfühlsame Massieren der Beine den Fluss der Empfindung schließlich glätten und subtile Blockaden entlasten.

- Setzen Sie sich, mit dem linken Knie gebeugt und Ihrem linken Fuß flach auf dem Boden, auf eine Matte oder ein Kissen. Reiben Sie zwischen der großen Zehe und der zweiten Zehe, zwischen den Sehnen bis zum Knöchel. Machen Sie mit dem Streichen, mit dem Daumen und dem Zeigefinger auf beiden Seiten des Knochens, weiter über das Schienbein bis zum Knie. Massieren Sie hier vor allem die Druckpunkte 1-6, wie in Abbildung 7 dargestellt. Wenn Sie Anhäufungen von Spannungen oder Schmerzen finden, kehren Sie zu Intervallen zurück, um diese in kleinen Kreisen zu reiben, bis sich alle Knoten lösen und vielleicht auflösen. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, wie Sie reiben. Wiederholen Sie die Massage für das rechte Bein.

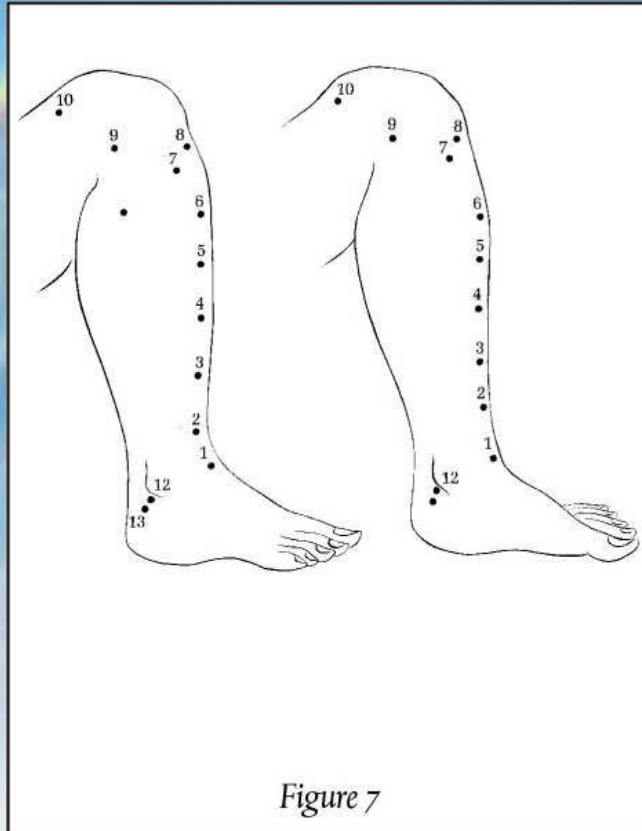
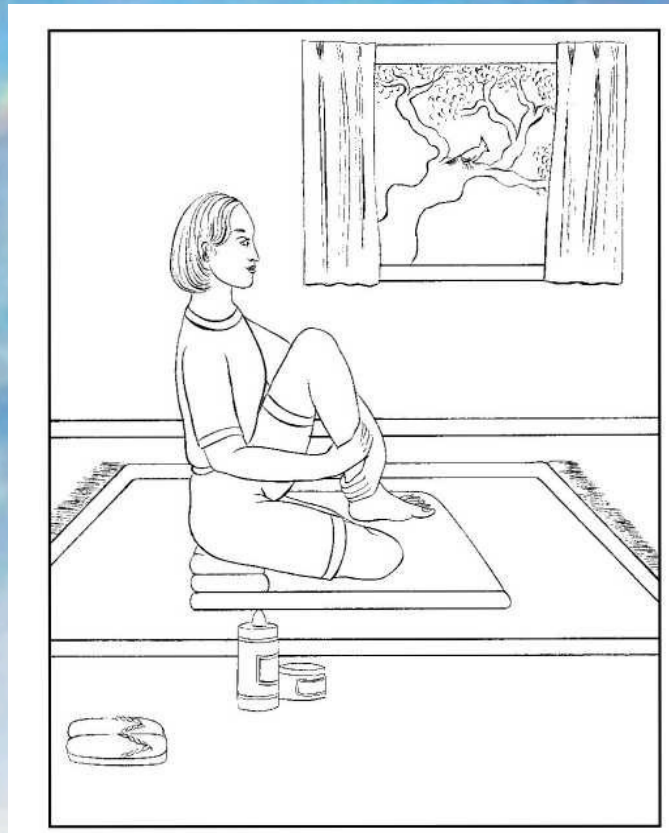


Figure 7



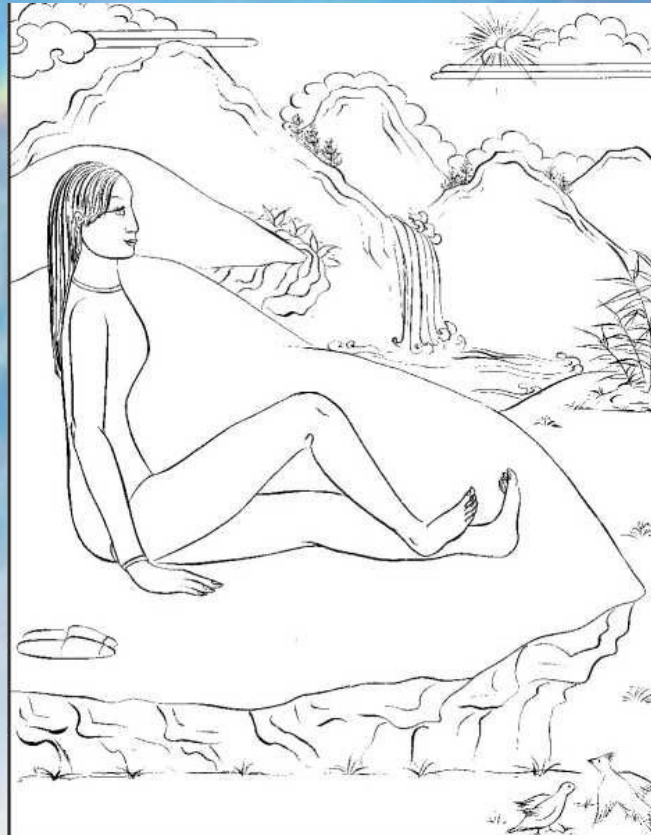
- Fassen Sie mit beiden Händen Ihr Bein gerade über dem Knöchel, eine Hand über der anderen, die Daumen sind an der Rückseite des Beines. Drehen und drücken

Sie beide Hände gleichzeitig rechts und dann links, wie Sie sich von dem Schienbein an die Kniescheibe hocharbeiten. Halten Sie Ihr Bein fest wie Sie drehen, so dass der Kontakt zwischen Händen und Beinen so vollständig wie möglich ist.


Ändern Sie die Position Ihrer Hände, so dass die Daumen auf der Vorderseite des Schienbeins sind, und wiederholen Sie das Drehen des Beines.

- Massieren Sie Ihr Knie, die vier Ecken Ihrer Kniescheibe, an den Seiten und hinter dem Knie. Mit den Daumen drücken Sie die vier Sätze von Punkten (Punkte 7-10) am Knie und um das Knie an den in der Abbildung 7 dargestellten Stellen. Wenn Sie diese Punkte zuerst nicht finden, geben Sie nicht auf; Sie werden diese finden, wie Sie tiefer in die Empfindungen hineingehen und sich von diesen führen lassen. Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase und den Mund, wie Sie mit den Fingern zu erkunden. Wenn Sie einen Punkt finden, experimentieren Sie mit Druckstärken und lassen den Druck dann langsam los.
- Drücken Sie stark mit dem Daumen auf den Punkt etwa fünf und einen halben Zoll von der Oberseite der Kniescheibe entfernt auf der Außenseite des Beines. Lassen Sie den Druck langsam los.
- Um die Oberschenkelmuskeln zu massieren, legen Sie eine Hand auf den Rücken

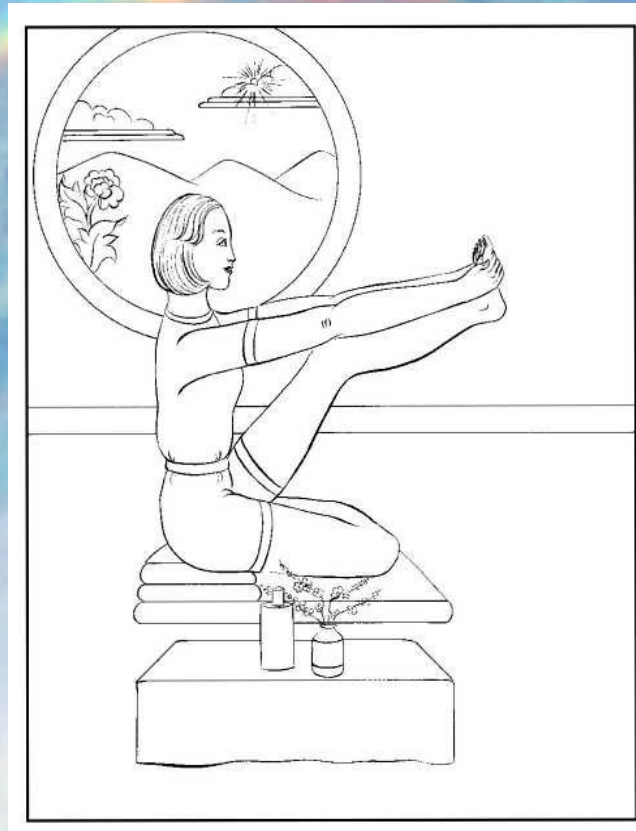
und eine Hand auf die Vorderseite des Oberschenkels. Reiben Sie von Seite zu Seite in großen, schwungvollen Bewegungen, drücken Sie so stark wie Sie können. Stellen Sie sicher, dass Ihre ganze Handfläche in Kontakt mit dem Bein ist, während Sie reiben. Bewegen Sie Ihre Hände in die gleiche Richtung; dann bewegen Sie diese in die entgegengesetzten Richtungen. Danach legen Sie eine Hand auf die Innenseite und eine Hand auf die Außenseite des Oberschenkels und setzen die Bewegungen fort. Erforschen Sie auch alle Knoten oder schmerzhaften Orte, indem Sie die Muskeln aus dem Kniebereich mit Ihren Fingern verfolgen. Geben Sie eine kreisförmige Reibung mit vier Fingern für alle angespannten Orte, die Sie finden. Achten Sie besonders auf die Stellen, an denen sich die Oberschenkelmuskeln an Hüfte und dem Knie verbinden.



Jetzt kehren Sie die Position der Beine um und wiederholen die Beinmassage für das rechte Bein.

- 
- Setzen Sie sich mit den Beinen vor Ihnen ausgestreckt und legen Sie Ihre Handflächen flach auf den Boden in der Nähe Ihrer Hüften. Entspannen Sie Ihre Beine so viel wie Sie können. Beugen Sie Ihr rechtes Knie und legen Sie die Sohle des Fußes hoch oben auf das linke Bein, in der Nähe der Leistengegend. Benutzen Sie das rechte Bein und den Fuß, um das linke Bein zu massieren, rollen Sie es um dies und bewegen Sie es auf seiner gesamten Länge und um die Seiten auf und ab. Machen Sie hiermit für ein paar Minuten weiter. Dann ändern Sie die Position der Beine und verwenden das linke Bein, um das rechte Bein zu massieren.

Fuß-Massage



Wie beim Massieren der Hände, kann das Massieren der Füße den ganzen Körper einstimmen und vitalisieren.

- Setzen Sie sich auf eine Matte oder ein Kissen mit dem Rücken gerade und Ihre Beine lose gekreuzt, das linke Bein außerhalb von dem rechten Bein. Heben Sie Ihr linkes Knie, Verschränken Sie Ihre Finger und verwenden Sie diese, um den Ballen des linken Fußes zu stützen. Drücken Sie Ihren Fuß auf Ihre Hände und strecken Sie das Bein so viel wie möglich vor sich aus. Spüren Sie die Dehnung in Ihrem Bein und in dem Ballen des Fußes und halten Sie kurz an. Dann senken Sie das Bein langsam auf den Boden. Wiederholen Sie dies für das rechte Bein und den rechten Fuß.
- Kreuzen Sie das linke Bein über das rechte Bein und lassen Sie das linke Bein auf dem rechten Oberschenkel ruhen. Stützen Sie den Fuß mit der rechten Hand an der Ferse und greifen Sie die Zehen mit der linken Hand. Drehen Sie die Zehen kräftig in einem Kreis, zuerst in eine Richtung und dann in die andere. Dann erweitern Sie die Kreise, so dass Sie sowohl die Ballen des Fußes als auch die Zehen drehen. Der gesamte obere Teil des Fußes kann an diesem erweiternden Kreisen teilnehmen. Variieren Sie den Rhythmus, drehen Sie abwechselnd langsam und schnell.
- Fassen Sie immer noch alle Zehen mit der linken Hand, biegen Sie diese mehrmals hin und her. Dann verlängern Sie die Bewegung, so dass Sie sowohl den Ballen des

Fußes als auch die Zehen vorwärts und rückwärts beugen. Der Fuß ist während dieser Bewegung sehr entspannt.

- Massieren Sie mit den Fingern beider Hände die Zehen des linken Fußes. Drücken Sie auf die Stempel der Zehen. Dann massieren Sie jede Zehe, eine zu einer Zeit, von der Basis der Zehe bis zum Stempel. Achten Sie darauf, dass Sie sowohl die Seiten als auch die Vorder- und Rückseite jeder Zehe massieren. Sie können sowohl direktes Drücken als auch Drehbewegungen verwenden. Ziehen Sie sanft an jeder Zehe, um sie zu dehnen.
- Massieren Sie die Bereiche, wo sich die Zehen und die Sohle verbinden, mit dem Daumen oder dem Knöchel. Drücken Sie die vier Punkte-Paare zwischen den in Abbildung 8 (Punkte 1-8) dargestellten Knochen. Verwenden Sie den Daumen an der Sohle und den Mittelfinger an der Oberseite des Fußes.

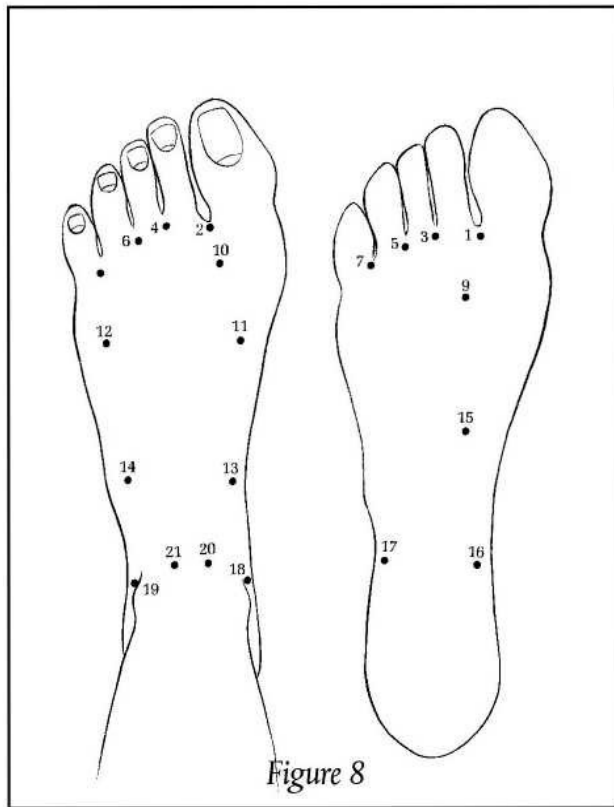



Figure 8

- Bewegen Sie sich zu den Ballen des Fußes; verwenden Sie Daumen der beiden Hände, um jede Verbindung fest zu ertasten. Drücken Sie tief zwischen den

Stempeln die Ballen des Fußes. Es besteht hier keine Gefahr, sich selbst zu schaden, also zögern Sie nicht, so hart zu drücken, wie Sie möchten.

Wenn Sie einen empfindlichen Ort finden, verfolgen Sie ihn kurz und versuchen ihn kennenzulernen. Das Berühren bestimmter sensibler Stellen kann Erinnerungen auslösen.


- Richten Sie eine besondere Aufmerksamkeit auf Punkt 9 in dem Ballen des Fußes, unmittelbar hinter der Ausbuchtung der großen Zehe. Lassen Sie den Druck sehr langsam los. Mit dem Daumen auf Punkt 9, legen Sie den Zeigefinger auf Punkt 10 auf der Oberseite des Fußes und bearbeiten diese beiden Punkte gleichzeitig.
- Drücken Sie die Oberseite des Fußes mit den Daumen auf dem Ballen des Fußes. Dann bewegen Sie die Daumen zu dem Rist und üben weiterhin rotierenden Druck auf alle Teile der Oberseite des Fußes aus, einschließlich der Punkte 11, 12, 13 und 14.
- Kehren Sie jetzt zur Fußsohle zurück. Verwenden Sie die Knöchel und die Faust der rechten Hand, um ziemlich festen Druck auf der ganzen Fußsohle auszuüben. Fügen Sie Punkt 15 in der Mitte der Sohle hinzu.
- Streichen Sie mit den Daumen die Länge der Sohle diagonal, beginnend direkt vor



der Ferse auf der Innenseite des Fußes. Wechseln Sie Ihre Daumen, erzeugen Sie einen kontinuierlichen Durchlauf-Rhythmus. Es ist wichtig, den Kontakt zwischen der Hand und dem Fuß während dieses Teils der Massage nicht zu unterbrechen. Dann streichen Sie diagonal von der Seite des Fußes, in der Nähe der Ferse, zu dem Ballen der großen Zehe. Sie könnten verschiedene Gefühlstöne fühlen, einige von diesen sind etwas schmerzhaft. Atmen Sie in die Schmerzen hinein und lassen Sie diese zu nährenden Empfindungen vertiefen, wie Sie ausatmen. Streichen Sie langsam und fühlen Sie vollständig, mit dem Bauch entspannt. Vereinigen Sie den Atem und das Streichen mit der Empfindung.

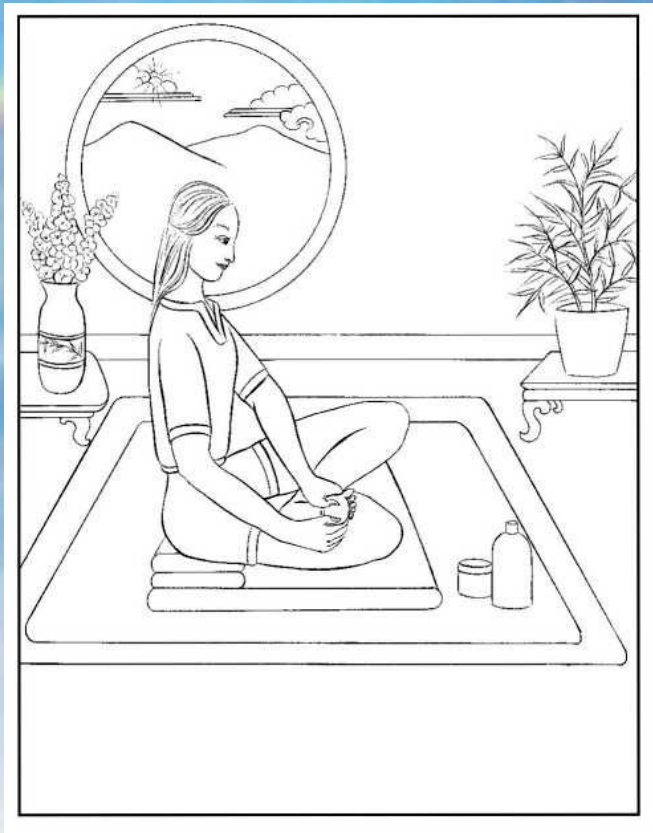


- Biegen Sie die Zehen mit der linken Hand nach hinten und ziehen Sie die Ferse nach vorne. Wenn Sie dies tun, wird in der Mitte der Sohle ein Tal gebildet. Mit den

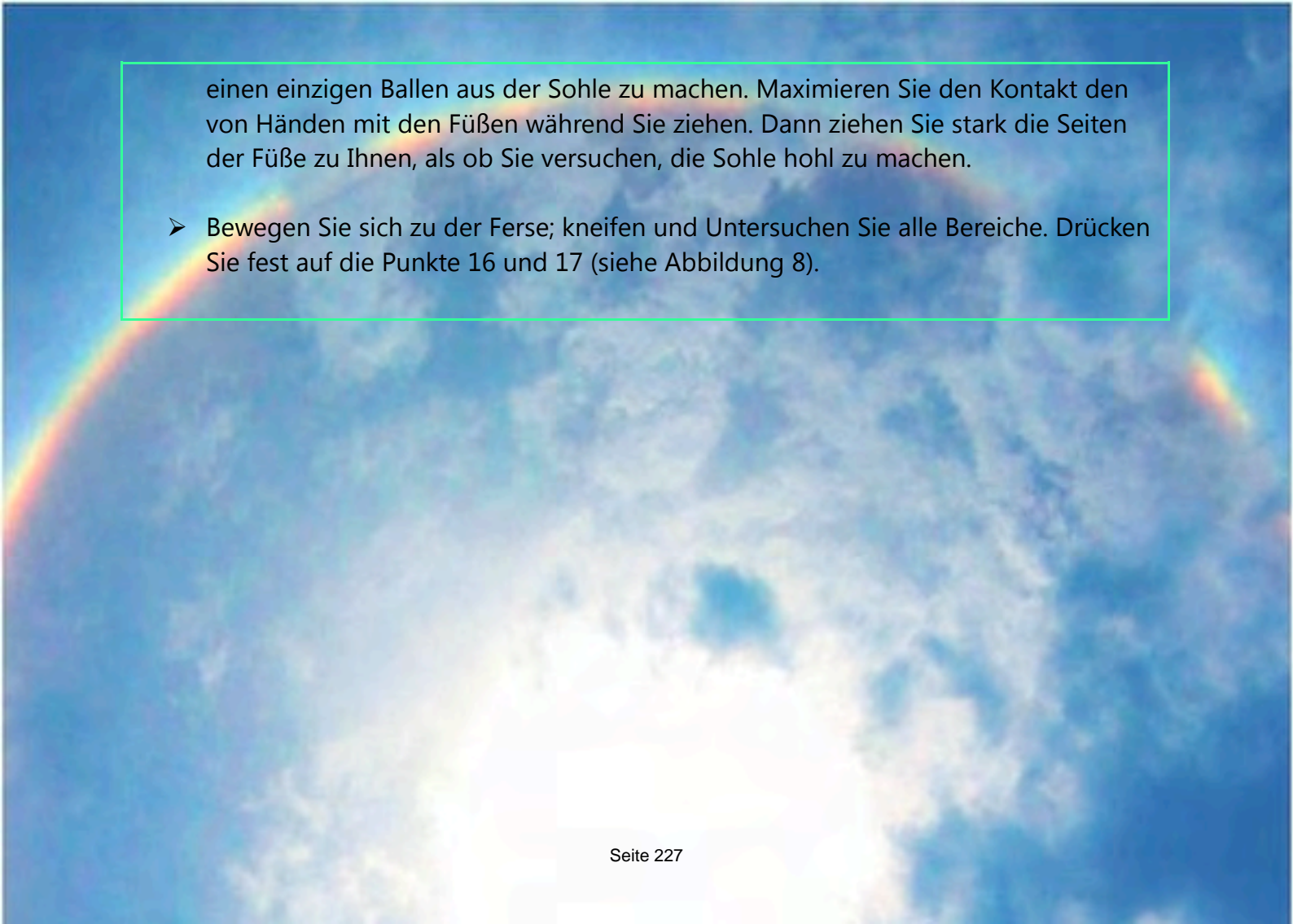


Knöcheln oder der Faust der rechten Hand drücken Sie fest auf alle Punkte entlang dieses Tals. Die Sehne kann hier sehr eng und wund sein.

Sie könnten einen plötzlichen Anstieg der Energie oder einen Ansturm von Wärme um Ihr Herz fühlen, wie Sie drücken. Entdecken Sie dies einfühlsam, bringen Sie in Ihr Gewahrsein, was auch immer für Gefühle als Ergebnis der Massage kommen mögen.

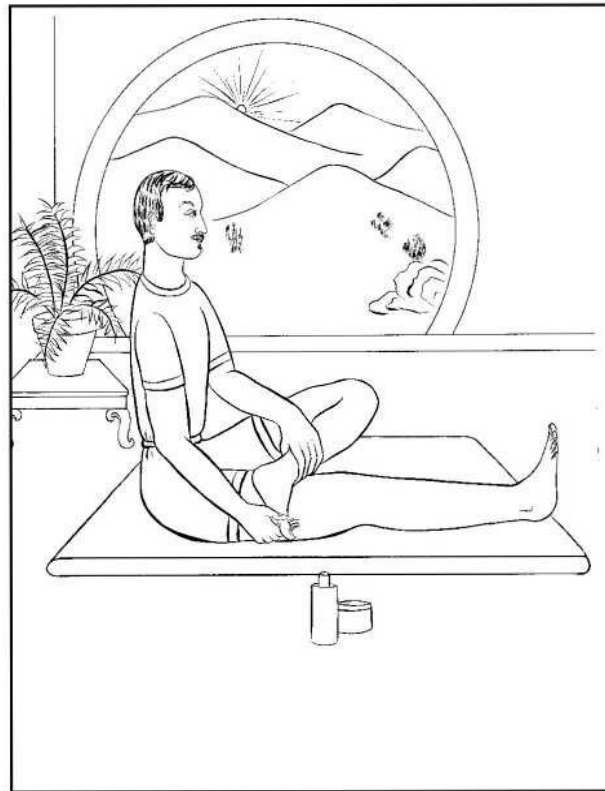


- Fassen Sie eine Seite von dem Ballen des Fußes mit der linken Hand und die andere Seite mit der rechten Hand. Ziehen Sie diese auseinander, als ob Sie versuchten,



einen einzigen Ballen aus der Sohle zu machen. Maximieren Sie den Kontakt den von Händen mit den Füßen während Sie ziehen. Dann ziehen Sie stark die Seiten der Füße zu Ihnen, als ob Sie versuchen, die Sohle hohl zu machen.

- Bewegen Sie sich zu der Ferse; kneifen und Untersuchen Sie alle Bereiche. Drücken Sie fest auf die Punkte 16 und 17 (siehe Abbildung 8).



- Fassen Sie die Zehen des linken Fußes mit der rechten Hand und legen Sie Ihre linke Hand gerade über dem Knöchel auf das linke Bein. Mit dem Fuß entspannt,

drehen Sie den Knöchel im Kreis, zuerst in eine Richtung und dann in die andere Richtung. Lassen Sie Ihre Hand die Arbeit machen; der Fuß ist komplett entspannt.

Wenn Sie angespannte Orte fühlen, erforschen Sie diese durch langsames Bewegen, während Sie sanft atmen. Lassen Sie alle Spannungen im ganzen Körper sich entspannen. Setzen Sie die Rotationen für einige Minuten fort, bis diese gleichmäßig und leicht werden.

- Pressen und reiben Sie kräftig die Achillessehne am Fußrücken.
- Üben Sie Druck auf alle Punkte auf den Knöcheln und um die Knöchel aus. Schließen Sie Knöchel-Punkte 12 und 13 in Abbildung 7 und die Punkte 18 – 21 in Abbildung 8 mit ein.
- Positionieren Sie Ihren Fuß, so dass Sie seine Oberseite bequem massieren können. Reiben Sie zwischen den Zehen und verfolgen Sie die Spur zwischen den Sehnen, während Sie bis zum Knöchel arbeiten. Fügen Sie die Seiten des Fußes in Ihrer Massage hinzu.
- Wiederholen Sie diese Fußmassage, diesmal etwas langsamer. Wenn es hier Punkte gibt, an denen Druck Veränderungen im Gefühl hervorruft, machen Sie damit weiter, Druck anzuwenden und versuchen Sie, in das Gefühl hineinzugehen und es

so weit wie möglich auszudehnen. Wenn die Massage eine schmerzende Stelle aufdeckt, massieren Sie diese sanft, ohne bleibend zu verweilen.

Versuchen Sie folgenden einfachen Test. Stehen Sie auf und ruhen Sie mit Ihrem Gewicht gleichmäßig auf jedem Fuß. Wie beziehen sich die beiden Füße zu dem Boden? Merken Sie irgendwelche Unterschiede? Fühlt sich ein Fuß leicht und der andere schwer an? Gibt es hier eine Energie, eine Lebendigkeit in einem Fuß, im Gegensatz zu einer Stumpfheit in dem anderen Fuß?

- Wiederholen Sie diese Fußmassage jetzt mit dem rechten Fuß.

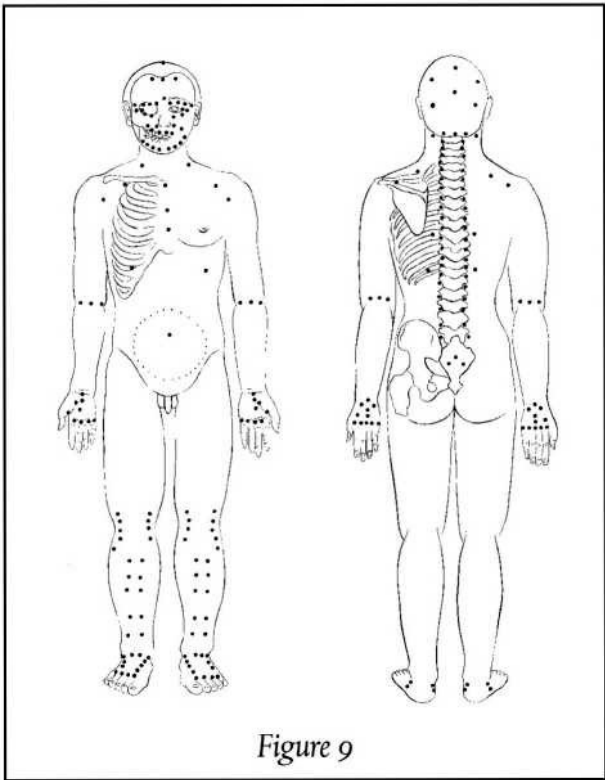


Figure 9




Abbildung 9 zeigt eine Übersicht aller in diesem Kapitel genannten Druckpunkte. Diese Druckpunkte sind, wie alle anderen Kum Nye Übungen und Massagen, wie eine Karte, die Sie bei der Erforschung der reichen inneren Schätze von Körper, Geist und Gefühlen führen kann. Wie Sie mit diesen Punkten und den besonderen Qualitäten von dem Gefühl, dass Druck auf diese erzeugt, vertraut werden, wird sich Ihr Verständnis von der Natur der Verkörperung vertiefen. Sie können zusätzliche Druckpunkte in Ihren Erkundungen (auch den innerlichen) entdecken. Während Ihre Praxis fortschreitet, könnten Sie in der Lage sein, ein Schaubild Ihrer Erfahrungen von dem Körper und dem Geist zu entwerfen, Karten erzeugen, die andere führen können.

Angeleitete Praxis

Sobald Sie die innere Entspannung geschmeckt haben, wird Ihr Körper Ihr wahrer Führer sein.

Übungen, die echt und rein sind, verbinden Körper und Geist, beleben unsere Energien wirklich neu und erhalten uns in unserem täglichen Leben. Wir werden frei von Negativität, Unzufriedenheit und Verwirrung, denn wir sind in der Lage, uns selbst zufrieden zu stellen, anstatt nach Regenbögen zu jagen.

Kum Nye Übungen aktivieren einen positiven Heilungsprozess, der uns sowohl mental und emotional als auch körperlich nährt. Diese Übungen sind dafür gemacht, den ganzen Körper und den Geist zu berühren, um dabei alle Aspekte zu vereinen. Dies sind Übungen, die das körperliche Gewahrsein, das sensorische Gewahrsein und das mentale Gewahrsein anregen, welche nicht nur die physischen Systeme des Körpers, sondern auch die subtilen Energien und die emotionalen Systeme, betreffen. Jede Übung löst physische und psychische Spannungen zugleich auf und stimuliert Gefühle, die zu körperlicher und mentaler Ausgeglichenheit führen.

Wenn wir unseren Empfindungen mehr Geschmack geben, sie wirklich in unseren Körper bringen, können wir diese durch unsere Gefühle und Gedanken erweitern. Wenn wir jedes Gefühl mit dem Atem und dem Gewahrsein verbinden, verwandelt es sich in heilende und

belebende Energie. Wir sind vielleicht nicht in der Lage, anfangs die Wurzeln von einem Gefühl zu erreichen, aber wenn wir die Gefühle anreichern, wachsen sie schnell. Wenn ein 'negatives' Gefühl wie Groll oder Angst entsteht, können wir es mit unseren positiven Empfindungen und Erinnerungen vermischen, wie das Hinzufügen von Milch zum Kaffee. Wir können es köstlich machen, ihm mehr Geschmack geben, bis positiv und negativ das gleiche werden und gleich sind.

Sobald der Fluss des Gefühls stimuliert wird, verbinden sich alle Aspekte von Körper und Geist, die Übungen werden zu Möglichkeiten, die Leichtigkeit, welche die harmonische Beziehungen zwischen Körper, Atem, Gefühlen, Geist und Umwelt charakterisieren, zu erkunden. Der Geist und der Atem unterstützen die Sinne und die Sinne unterstützen wiederum Körper, Atem und Geist. Der Körper und der Geist werden eins.

Wenn unsere mentalen und physischen Energien vital und nachhaltig werden, wachsen wir klar und zuversichtlich. Unsere Kommunikation wird lebendiger. Wir können fröhlich und selbstlos leben, mit einer ständig wachsenden Fähigkeit zur Freude. Wir erleben die Schönheit der natürlichen Existenz und können in eine Dimension der Erfahrung eintreten, bei der wir normalerweise nicht in der Lage sind, diese zu berühren.

Unsere Konzentration nimmt eine leichte, fast schwebende Qualität an, die uns für eine breitere Perspektive von Erfahrungen öffnet. Unser innerer Kosmos wird zu einer Einheit, die nicht vom äußeren Kosmos getrennt werden kann. Wir erkennen, dass es keine getrennten Räume gibt, und der ganze Raum wird offen und einladend. Während wir die

Erfahrung des Gleichgewichts weiterentwickeln, entwickeln wir eine offene, willige und akzeptierende Einstellung zu jedem Aspekt des Lebens. Alle unsere Handlungen sind der Ausdruck einer gesunden Haltung und das tägliche Leben wird in seiner Qualität leuchtend.

Diese fortwährende Übung von Körper, Geist und Gefühlen – diese Wechselwirkung – wird als Verkörperung bezeichnet: ein lebendiger, fortbestehender Genuss, der alle unsere Aktivitäten informiert. Da wir Empfindungen von innerer Wärme, dick und reich wie frische Sahne empfinden, entwickelt sich eine Qualität der Süße, eine tiefe, sanfte Qualität, die sich immer weiter steigert und selbst erfrischt, die uns und diejenigen um uns herum erfüllt und nährt. Wir können diese Qualität des Genusses immer mehr ausbauen, bis mit der Zeit jede Bewegung, jedes Wort und jeder Blick zu einer subtilen Wechselwirkung, zu einer Übung, werden.

Die ideale Weise Kum Nye zu praktizieren, ist es, die Atem- und Bewegungsübungen am Morgen und die Massage am Abend zu machen. Zwei Gruppen von Übungen sind in diesem Abschnitt enthalten, um Ihnen bei der Planung Ihrer morgendlichen Praxis in den ersten Monaten der Praxis zu helfen. Teil Zwei enthält viele weitere Bewegungs-Übungen. Wenn Sie nur einmal am Tag üben möchten, kann den Bewegungs-Übungen einfach eine Massage hinzugefügt werden.

Es gibt hier zehn Übungen in jeder Gruppe. Die Übungen in Gruppe 1 entsprechen in deren Schwierigkeiten denjenigen in Stufe Eins des Zweiten Teils; die Übungen in Gruppe 2

entsprechen denjenigen in der Phase Zwei des Zweiten Teils. Sie könnten zwei oder drei Monate der Praxis für jede Gruppe verbringen. Um die Übungen in Gruppe 1 zu entwickeln, könnten Sie zuerst zwei oder drei Übungen aus den Zehn auswählen und jeden Tag für etwa fünfzehn Minuten üben. Nach ein paar Wochen könnten Sie ein oder zwei weitere Übungen hinzufügen, weiterhin zwei oder drei Übungen jeden Tag üben.

Nach der Entwicklung der Übungen in Gruppe 1 über einen Zeitraum von zwei oder drei Monaten, könnten Sie bereit sein, Übungen aus der Gruppe zwei (ein oder zwei auf einmal) hinzuzufügen, anstatt zu einem ganzen neuen Satz zu wechseln. Sobald Sie die innere Entspannung geschmeckt haben, wird Ihr Körper Ihr wahrer Führer sein.

Lassen Sie sich von Ihrem Körper zu den Übungen führen, die Sie praktizieren. Wenn Sie nicht trainiert sind, seien Sie besonders sanft und versuchen Sie nicht, zu viel zu tun. Denken Sie daran: es ist die Qualität der Bewegung, die am wichtigsten ist. Wenn Sie schwanger sind, machen Sie die Atemübungen und die sanften Bewegungs-Übungen, wie Übungen 18, 22, 24 und 30. Wenn Sie irgendeine Art Halsverletzung gehabt haben, ist Übung 17 nicht empfehlenswert. Nach einer Rückenverletzung machen Sie nicht die Übungen, in denen die Wirbelsäule vorwärts oder rückwärts gebeugt wird. Verwenden Sie Ihre eigene Beurteilung; wenn Sie irgendwelche von den Übungen praktizieren, bewegen Sie sich sehr sanft und mit Gewahrsein. Wenn Sie eine Operation innerhalb der letzten drei oder vier Monate gehabt haben, entwickeln Sie die sanfteren Übungen, wie die oben erwähnten.

Wenn Sie die Übungen praktizieren, bewegen Sie sich sehr langsam und reibungslos. Dies ermöglicht es Ihnen, empfindlich zu sein und auf Schwankungen in den Gefühlen und in den Körper-Prozessen aufmerksam zu sein. Bewegen Sie sich immer mit Gewahrsein – nie mechanisch oder abwesend – damit Sie die Qualität der Praxis entwickeln. Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase und den Mund, so dass Ihre Energien ständig ausgeglichen sind und Ihre Empfindungen im Gleichgewicht stimuliert werden.

Lassen Sie Ihre Sinne, die Gefühle, den Atem und das Gewahrsein sich in Ihrem Körper und mit Ihrem Körper bewegen. Anstatt die Augen nach außen zu richten, versuchen Sie mit den Augen der Sinne innerlich in Gefühle oder in Spannungen zu schauen. Die allmähliche Abtastung wird zu Gewahrsein werden. Zu viel Ernst kann zu Starrheit führen, so ist das Ziel für eine Qualität in Ihrer Praxis, eine Kombination aus Leichtigkeit und innerem Gewahrsein.

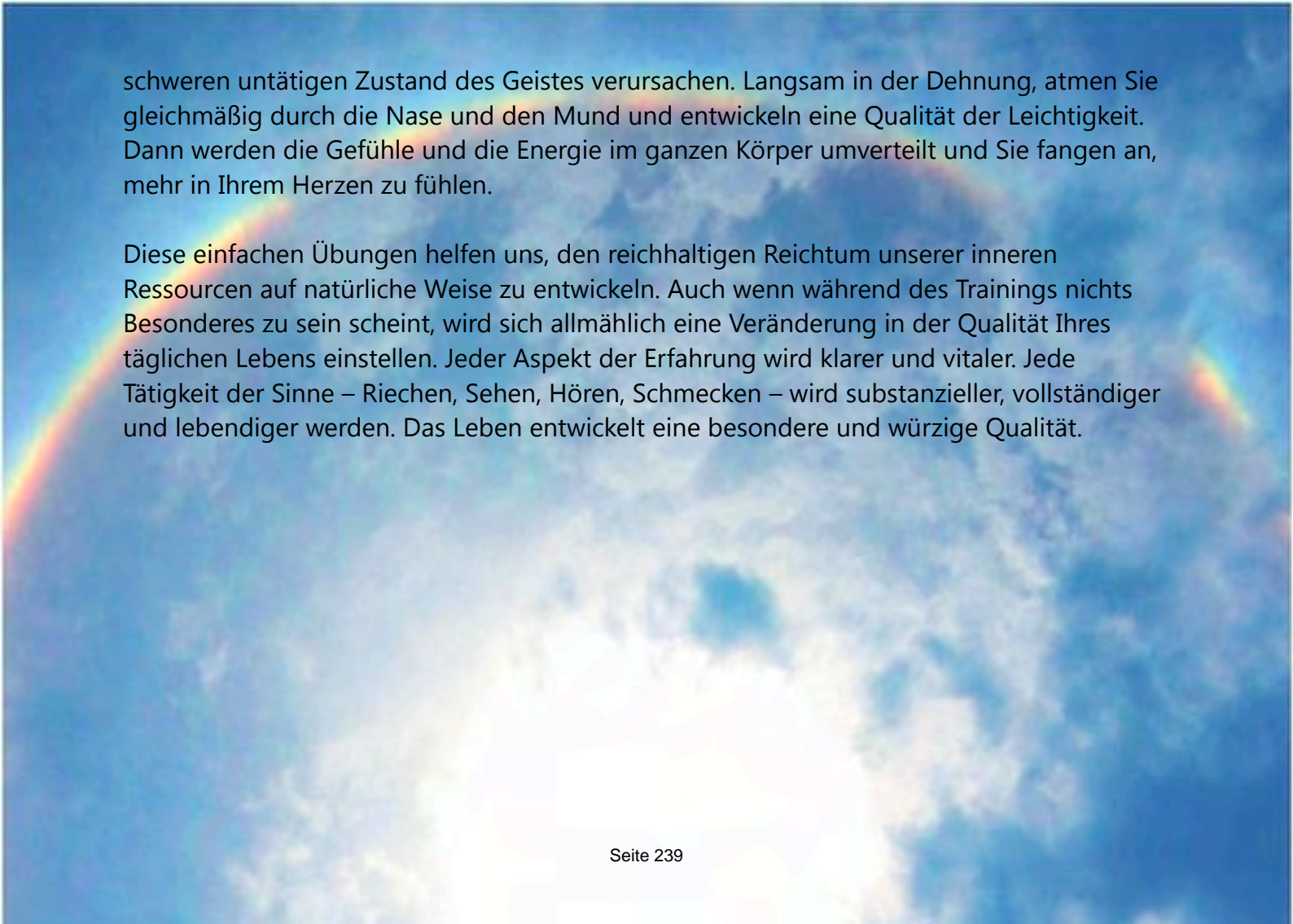
Wie Sie tiefer in Ihre Gefühle hineingehen, wird sich Ihre Erfahrung der Entspannung ständig erweitern, und Ihre zunehmende Wachsamkeit und Kapazität für den Genuss geben Ihnen Stabilität in Ihrem Leben. Wie Ihr Körper durch Ihre Empfindungen genährt wird, werden Sie emotional gesünder und in Ihren Sinnen entwickelt sich eine erhöhte Qualität.

Gruppe Eins

Vor Beginn dieser Übungen (und zu verschiedenen Zeiten, wie Sie sie in den nächsten Monaten üben), wäre es sinnvoll finden, das Kapitel 'Vorbereitung' erneut zu lesen. Nachdem Sie dies getan haben, lesen Sie die Übungen in dieser Gruppe, und wenn Sie zu einer hingezogen werden, versuchen Sie diese. Vielleicht möchten Sie versuchen, eine Reihe von Übungen zu machen, aber dann gehen Sie zurück zu zwei oder drei Übungen, die Sie besonders mögen. Entwickeln Sie diese für ein paar Wochen, bevor Sie mehr hinzufügen. Denken Sie daran, nicht zu hetzen. Bleiben Sie bei einer Übung, bis diese die Tür für Ihre Sinne öffnet und Gefühle erwachen, die sowohl Körper und Geist heilen.

Fünfundvierzig Minuten sind eine gute Länge der Zeit, um zu üben, obwohl selbst zwanzig Minuten Ergebnisse bringen werden. Beginnen Sie mit 15 bis 20 Minuten für jede Übung. Machen Sie eine Übung dreimal und verbringen zwei oder drei Minuten oder mehr für jede Wiederholung; dann sitzen für fünf oder zehn Minuten in Ruhe. Später können Sie eine Übung für einen längeren Zeitraum praktizieren. Wenn Sie starke Emotionen fühlen, sitzen Sie ruhig und entspannen Sie sich für eine Weile, bevor Sie üben. Wenn Sie sich nicht gut fühlen, achten Sie darauf, nicht zu viel zu tun.

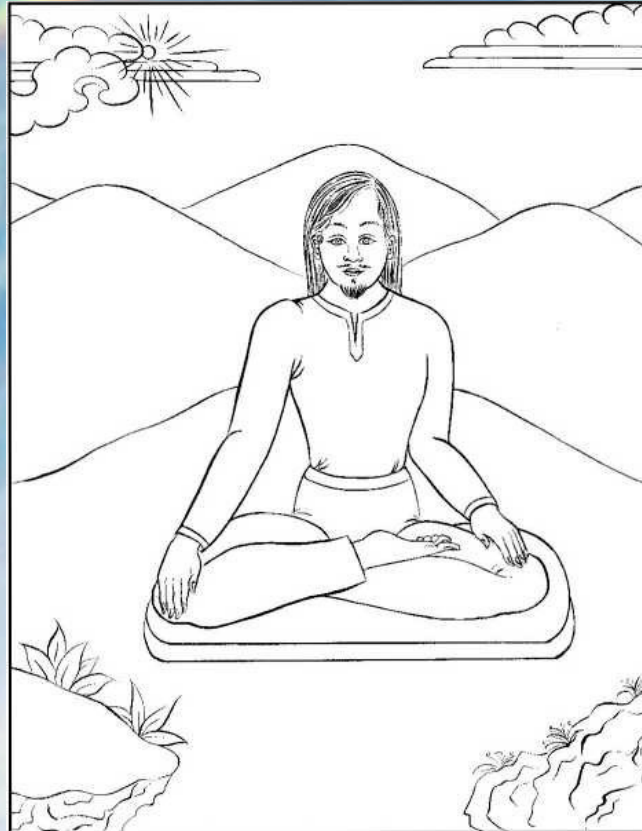
Sie werden feststellen, dass die Übungen in dieser Gruppe Spannungen im Oberkörper, vor allem in den Schultern, dem Hals und dem Kopf, und in der Wirbelsäule auflösen. Die Dehnübungen, wie Übungen 19, 20 und 21 sind am Morgen besonders angenehm. Dehnen Sie nicht zu viel oder zu schnell; dies könnte die Muskeln strapazieren und einen



schweren untätigen Zustand des Geistes verursachen. Langsam in der Dehnung, atmen Sie gleichmäßig durch die Nase und den Mund und entwickeln eine Qualität der Leichtigkeit. Dann werden die Gefühle und die Energie im ganzen Körper umverteilt und Sie fangen an, mehr in Ihrem Herzen zu fühlen.

Diese einfachen Übungen helfen uns, den reichhaltigen Reichtum unserer inneren Ressourcen auf natürliche Weise zu entwickeln. Auch wenn während des Trainings nichts Besonderes zu sein scheint, wird sich allmählich eine Veränderung in der Qualität Ihres täglichen Lebens einstellen. Jeder Aspekt der Erfahrung wird klarer und vitaler. Jede Tätigkeit der Sinne – Riechen, Sehen, Hören, Schmecken – wird substanzieller, vollständiger und lebendiger werden. Das Leben entwickelt eine besondere und würzige Qualität.

Übung 15 Auflockern

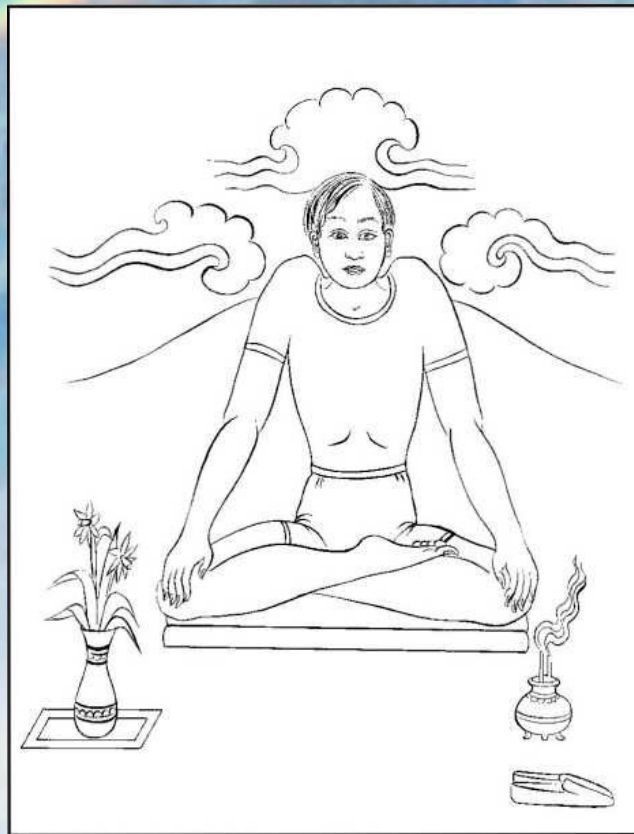


Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit Ihren Händen auf Ihren Knien und Ihren Armen gerade. Schauen Sie nach vorne und atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund. Sehr langsam bewegen Sie Ihre Schultern, so dass sich die rechte Schulter sich so weit wie möglich nach vorne bewegt und die linke Schulter sich so weit wie möglich nach hinten bewegt. Halten Sie den rechten Arm gerade und lassen Sie den linken Ellenbogen sich biegen. Nehmen Sie sich etwa fünfzehn Sekunden Zeit für diese Bewegung. Dann bewegen Sie die linke Schulter langsam nach vorne, während sich die rechte Schulter nach hinten bewegt. Strecken Sie den linken Arm aus und lassen Sie Ihren rechten Ellbogen sich biegen. Achten Sie darauf, dass Sie nach vorne schauen, so dass sich die Schultern unabhängig vom Kopf bewegen. Das wird zunächst ein wenig merkwürdig sein, denn wir sind daran gewöhnt, den Kopf und die Schultern zusammen zu bewegen. Bewegen Sie sich sehr langsam, spüren Sie die Gefühle, die in Ihrem Körper erwachen. Spüren Sie die Dehnung in Rücken und Nacken am Ende der Bewegung; Sie könnten hier Empfindungen von Wärme fühlen.

Führen Sie die komplette Bewegung drei oder neun Mal durch, zuerst auf der einen Seite, dann auf der anderen Seite. Dann sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten ruhig in der Sitzhaltung und verteilen die Empfindungen, die durch diese Bewegung erwacht sind, auf Ihren ganzen Körper und darüber hinaus, bis zum Universum.

Diese Übung entspannt den oberen Rücken, vor allem die Muskeln der Schulterblätter. Sie entspannt auch die Hüften.

Übung 16 Berühren von dem Gefühl



Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit Ihren Händen auf den Knien. Entspannen Sie Ihren Bauch. Atmen Sie ein und heben Sie langsam Ihre Schultern so hoch wie möglich, erlauben Sie, dass sich die Position der Hände so verschiebt, wie dies erforderlich ist.

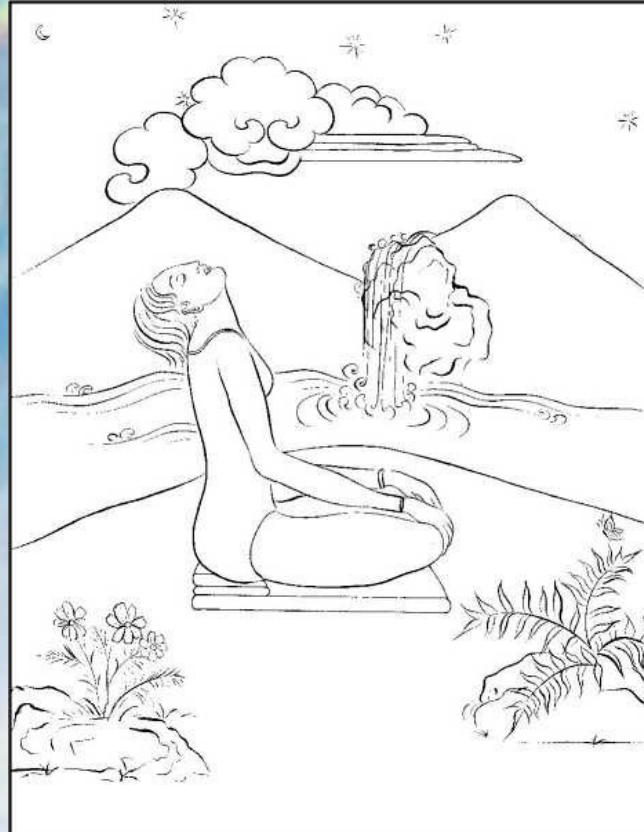
Wenn Sie denken, dass Ihre Schultern so hoch sind, wie sie gehen können, entspannen Sie, während Sie diese noch hochhalten, und Sie werden erkennen, dass Sie noch ein wenig höher heben können. Lassen Sie Ihren Hals sich zwischen Ihren Schultern setzen.

Jetzt halten Sie den Atem ein wenig an und stellen sich die Rückseite des Halses leicht vor, als ob diese frisch und warm wie die von einem glücklichen Baby ist... . Dann atmen Sie aus und drehen Ihre Schultern in Zeitlupe hin und her. Spüren Sie Empfindungen im Rücken von Ihrem Hals und Ihrer Wirbelsäule. Behalten Sie Ihren Bauch entspannt. Lassen Sie Ihre Hände und Arme sehr entspannt – Sie könnten dort Empfindungen von Wärme und Weichheit spüren. Langsam fahren Sie damit fort, drei oder neunmal Ihre Schultern zu drehen – vorwärts, hoch, zurück und runter. Verbringen Sie mindestens eine Minute bei jeder Umdrehung. Dann finden Sie einen Ort in der Bewegung, an dem Sie bequem die Richtung ändern können, und machen drei oder neun Drehungen in die andere Richtung. Am Ende bleiben Sie für fünf bis zehn Minuten in der Sitzhaltung, so dass sich Ihre Empfindungen und Gefühle ausbreiten.

Diese Übung kann auch im Stehen erfolgen. Lassen Sie Ihre Arme entspannt und nah an

Ihrem Körper hängen, während Sie Ihre Schultern in den Schultergelenken drehen.

Übung 17 Aufhellung der Gedanken



Wenn Sie schwanger sind oder irgendeine Art von Halsverletzung hatten, ist es am besten, diese Übung nicht durchzuführen. Machen Sie diese besonders langsam, wenn Ihre Nackenmuskeln verspannt sind. Während der gesamten Übung atmen Sie sehr langsam und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Dies ist wichtig, denn wenn die Atmung zu schnell oder ungleichmäßig ist, kann diese Übung Effekte wie Übelkeit oder Desorientierung hervorrufen.

Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit Ihren Händen auf den Knien. Mit dem Mund leicht geöffnet, atmen Sie leicht, während Sie sehr langsam das Kinn auf die Brust senken. Dann heben Sie das Kinn langsam an, bis es zur Decke zeigt. Wiederholen Sie dieses sehr langsame Heben und Senken von dem Kinn mehrmals.

Jetzt bewegen Sie Ihren Kopf sehr langsam, so dass sich das rechte Ohr in Richtung der rechten Schulter bewegt, und dann so, dass sich das linke Ohr in Richtung der linken Schulter bewegt. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals.

Sanft schließen Sie die Augen und beginnen langsam Ihren Kopf im Uhrzeigersinn drehen, als ob Sie mit der Spitze des Kopfes einen perfekten Kreis zeichnen. Entspannen Sie Ihre Schultern – diese sollten sich nicht mit dem Kopf bewegen. Lassen Sie den Nackenmuskel offen und gestreckt, ohne diese zu viel zu dehnen. Machen Sie den Kreis so groß und vollständig, wie Sie können, ohne sich zu anstrengen – lassen Sie die Ohren nah zu den Schultern kommen und das Kinn in die Nähe der Brust. Wenn Sie eine enge oder

schmerzhafte Stelle fühlen, bewegen Sie Ihren Kopf vor und zurück, so dass sich die Muskeln lockern und verlängern. Sie könnten einen Gedanken in Bezug auf die Straffheit einfangen. Verlangsamen Sie die Geschwindigkeit der Drehung mit Geist, Atem und Gefühlen, bis die Bewegung fast unmerklich ist. Seien Sie auf den ganzen Körper gewahr, von den Zehen bis zu Fingerspitzen.

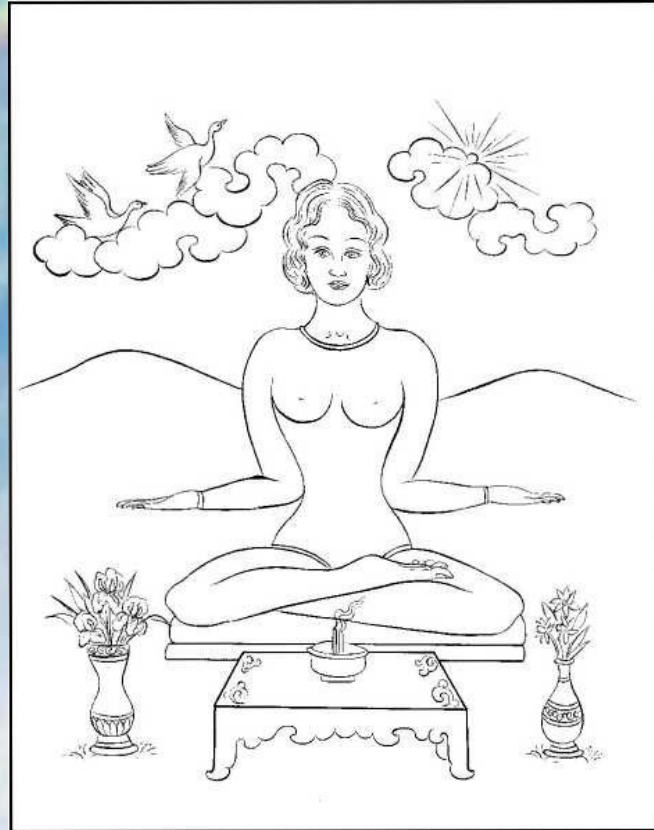
Während der Rotation konzentrieren Sie sich locker auf die Verbindung von dem Schädel und der Wirbelsäule unter dem Hinterkopf. Sie könnten dort eine besondere Energie spüren, zumeist ein Gefühl von Heimat. Vertiefen Sie dieses Gefühl und erweitern Sie es so weit aus, wie Sie können. Verwenden Sie die Wirbelsäule als Kanal für dieses Gefühl, verteilen Sie es im ganzen Körper. Erweitern Sie das Gefühl, damit es größer wird, als Ihr Körper und damit weitemacht, sich außerhalb des Körpers immer weiter auszubreiten.

Drehen Sie den Kopf drei- oder neunmal im Uhrzeigersinn. Finden Sie einen Ort in der Bewegung, wo Sie sich wohl fühlen, die Richtung zu ändern, und beginnen drei oder neun Drehungen gegen den Uhrzeigersinn. Während der Bewegung denken Sie daran, gleichmäßig durch die Nase und den Mund zu atmen.

Bei der letzten Drehung bewegen Sie Ihren Kopf immer langsamer, bis er schließlich aufhört sich zu bewegen. Dann sitzen Sie für zehn Minuten ruhig in der Sitzhaltung und machen damit weiter, Ihre Gefühle und die Energie auszubreiten.

Diese Übung löst Spannungen im Nacken, im Kopf und in den Schultern und erleichtert die feste und zumeist kompakte Qualität von Gedanken und Bildern.

Übung 18 Hand-Magie



Diese Übung ist am effektivsten, wenn sie nach der Massage oder nach dem Energetisieren der Hände gemacht wird. Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen, Ihre Hände sind auf den Knien. Langsam heben Sie Ihre Arme auf Brusthöhe, mit Ihren Ellbogen gebeugt und Ihren Handflächen nach unten. Entspannen Sie Ihre Ellenbogen und schieben Sie diese ein wenig von Ihrem Körper weg. Atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund, und fangen Sie an, Ihre Hände ein paar Zentimeter auf und ab zu bewegen. Bewegen Sie sich sanft, langsam und zwangslos, bis Sie Wärme, ein stetiges Feuer, unter den Händen fühlen. Mit Augen halb-geschlossen, verwenden Sie die Vision Ihrer Umgebung, um die Bewegung zu betrachten. Entspannen Sie die Schultern und verlangsamen Sie die Bewegung der Hände, bis Sie kaum noch eine Bewegung sehen können. Können Sie Hitze in Ihren Handflächen, an der Rückseite des Halses, hinter dem Rückenmark oder in der Brust fühlen?

Wenn Sie die Wärme nicht fühlen, haben Sie sich vielleicht zu schnell bewegt. Lassen Sie die Hände einfach von Ihren Handgelenken hängen und entspannen Sie die Ellbogen. Bewegen Sie sich leicht, als ob Sie die Konsistenz des Raumes berühren. Machen Sie die Bewegung kleiner, kürzer, weicher und sanfter. Die Bewegung wird noch langsamer, bis sie wie ein fast unmerkliches Pulsieren ist, wie eine kleine Biene, die summt. Fühlen sich die Handflächen heiß an? Fühlen Sie irgendetwas, das die Finger auf und ab geht? Vielleicht ein Kribbeln mit einer besonderen Qualität?

Sobald Sie etwas in Ihren Handflächen oder Fingern fühlen, halten Sie Ihre Hände vor sich

und drehen Sie langsam die Handflächen nach oben, halten diese, als ob sie die Luft abstützen. Drücken Sie die Ellbogen in Ihre Seiten und drücken Sie die Brust ein wenig heraus. Die Handflächen weiterhin nach oben haltend, bewegen Sie Ihre Hände langsam aufeinander zu und spüren die Empfindungen von Wärme und Energie; dann, bevor sich diese berühren, bewegen Sie diese auseinander und trennen sie so viel wie möglich. Können Sie die Energie noch spüren? Ihre Ellenbogen bleiben insgesamt in der gleichen Position stehen, fest in Ihre Seiten gedrückt. Machen Sie hiermit drei oder neun Mal weiter.

Mit Ihren Handflächen nach oben und den Ellbogen in Ihre Seiten gedrückt, bewegen Sie Ihre Hände jetzt in einer sehr schnellen, kurzen und starken Bewegung aufeinander zu und voneinander weg. Entspannen Sie Ihren Bauch und lassen Sie die Kraft von den Schultern in die Hände gehen. Ihr Hals ist gerade und stark. Schütteln Sie Ihre Hände so schnell wie möglich. Machen Sie mit dieser Bewegung für 30 Sekunden bis zu einer Minute weiter.

Allmählich verlangsamen die Bewegung der Hände und lassen diese in Ihrem Schoß zur Ruhe kommen, den Rücken einer Hand in der Handfläche des anderen haltend, Ihr Kopf ist etwas nach vorne gebeugt. Entspannen Sie Ihre Schultern. Es ist, als ob Ihre Hände die Energie umkreisen und diese zur Ruhe bringen. Sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten und breiten Sie die Empfindungen in Ihrem Körper aus. Nachdem Sie diese Übung zehnmal über einen Zeitraum von einer Woche oder zwei Wochen praktiziert

haben, gehen Sie zu den folgenden Übungen über.

- Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen, die Hände auf den Knien. Atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Langsam heben Sie Ihre Arme auf Brusthöhe und beginnen damit, Ihre Hände in Einklang mit irgendeiner Weise, bei der Sie Energie in Ihren Handflächen fühlen, zu bewegen. Versuchen Sie, diese langsam nach oben und nach unten oder von Seite zu Seite zu bewegen. Sie könnten Empfindungen von Kühle oder Wärme spüren. Spüren Sie die Energie auf unterschiedliche Weise. Vielleicht heben Sie Ihre Hände, als ob Sie einen schweren Sarg-Deckel nach oben heben. Oder drücken Sie irgendetwas mit großer Anstrengung nach unten. Sie könnten sich einer Art Gefühlsform, einer Energieform, gewahr sein. Sie könnten sogar in der Lage sein, zu fühlen, innerhalb der Form von Energie zu sein.

Jetzt beginnen Sie langsam mit der Energie zu spielen. Drehen Sie diese, ziehen Sie diese, setzen Sie diese zusammen, zerstreuen Sie diese, bilden Sie mit dieser in irgendeiner Weise, in der Sie dazu bewegt werden, dies so zu tun, ein festes Formen-Spiel. Während Sie spielen, vereinigen Sie Ihren Geist mit den Gefühlen, bis es nichts anderes mehr als diese Gefühle der Energie gibt.

Jetzt greifen Sie, mit den Handflächen einander zugewandt und die Finger zeigen nach vorne, Ihre Seiten mit den Ellbogen, und beginnen, Ihre Hände schnell zurück

und vor zu schwingen. Halten Sie die Finger jeder Hand zusammen. Beginnen Sie mit den Händen weit auseinander und drücken Sie die Energie zusammen, machen diese dichter und stärker. Lassen Sie Stärke von Ihren Schultern in Ihre Hände kommen, wodurch Ihre Hände schwerer werden. Spüren Sie die Empfindungen der Energie, die verschiedenen Gewichte und Strukturen. Sie sind sowohl mit der Luft als auch mit der Energie in Kontakt; hinter der Luft ist die Energie. Spüren Sie die verschiedenen Qualitäten der Energie – vielleicht eine Qualität wie feines Tuch oder wie Trinkwasser.

Jetzt verringern Sie langsam die Bewegung und bringen Sie Ihre Hände ohne Berührung in die Nähe von verschiedenen Orten auf Ihrem Körper – die Oberseite des Kopfes, Ihre Kehle, Ihre Brust, das Gebiet unter dem Nabel. Bewegen Sie Ihre Hände sehr langsam und fühlen Sie die verschiedenen Qualitäten von diesen Energiefeldern. Dann erlauben Ihren Hände allmählich zu wachsen und dazu zu kommen, auf den Knien zu ruhen. Sitzen Sie für einige Minuten ruhig und spüren Sie die Energien dieser 'Hand-Magie'.

Machen Sie über einen Zeitraum von mehreren Wochen diese Übung fünfundzwanzig Mal für zehn Minuten pro Sitzung. Dann werden Sie mit diesen verschiedenen Qualitäten der Energie vertraut werden.

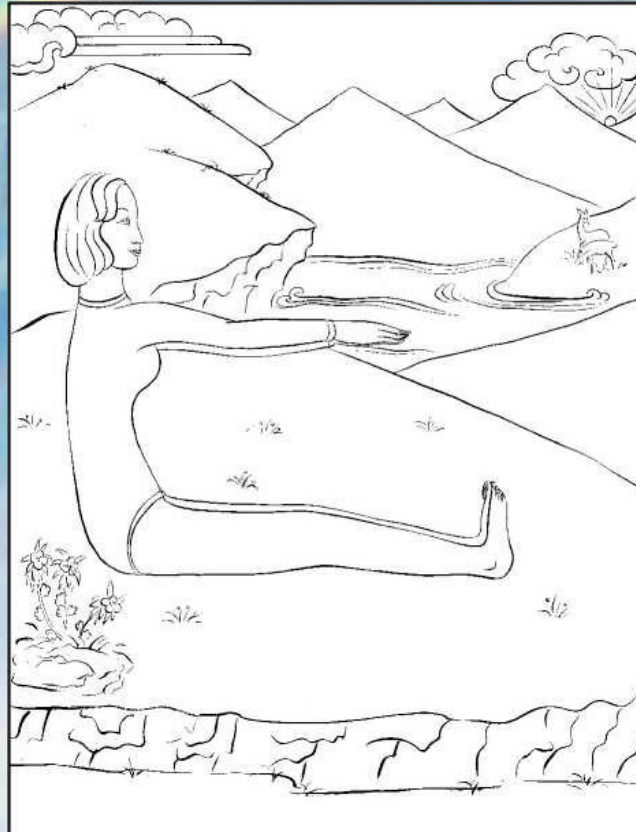
- Wenn Sie sich mit einer der vorhergehenden Übungen vertraut gemacht haben

und die Energie in den Händen fühlen, reiben Sie die Handflächen kräftig aneinander und verteilen die von dieser Bewegung erzeugte Wärmeenergie auf den Rest Ihres Körpers, sogar auf jedes Organ. Reiben Sie sehr schnell und stark mit einer leichten Konzentration. Ziehen Sie Ihre Hände nach oben bis nahe an Ihr Kinn und schauen Sie direkt auf diese, wie Sie reiben. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Reiben Sie schneller und schneller, wobei Sie die Energie in Ihren Körper bringen.

Nun lassen Sie mit der Bewegung langsam nach und machen diese schwerer. Bedecken Sie Ihre Augen langsam mit den Handflächen ohne die Augen tatsächlich zu berühren. Spüren Sie, wie die Energie in Ihre Augen übergeht. Sitzen Sie für drei bis fünf Minuten ruhig, mit Ihren Händen über den Augen, während Sie die Bewegung der Energien innerhalb davon fühlen. Sie könnten Empfindungen in vielen Teilen Ihres Körpers spüren. Lassen Sie Ihren Atem mit den Empfindungen verschmelzen und verstärken Sie diese.

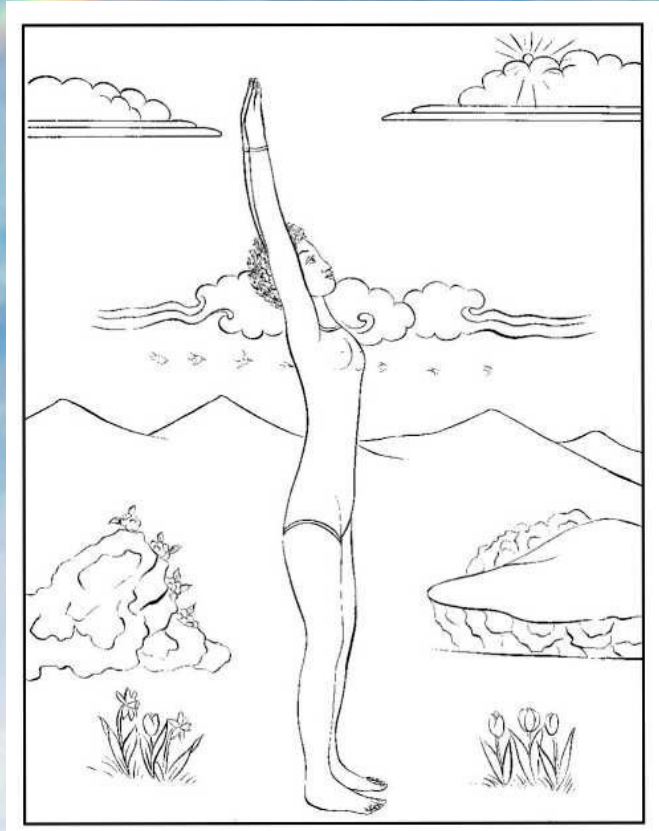
Wenn Sie Ihre Hände wegnehmen, öffnen Sie sehr langsam Ihre Augen und schauen sich in einer sanften und offenen Weise um. Bemerkten Sie etwas anderes, vielleicht ein Gefühl oder eine Qualität? Was ist die Qualität von Ihrer Atmung?

Übung 19 Erneuerung der Energie



Setzen Sie sich, mit ausgestreckten Beinen vor Ihnen und einem bequemen Abstand auseinander, auf den Boden, aber nicht auf einer Matte oder einem Kissen. Ihr Rücken ist gerade und Ihre Hände ruhen auf den Knien. Biegen Sie Ihre Knöchel so, dass Ihre Zehen Punkt auf Ihr Gesicht zeigen, und halten Sie diese während der gesamten Bewegung in dieser Position. Langsam heben Sie Ihre Arme vor sich auf Schulterhöhe, mit den Handflächen nach unten. Greifen Sie nach vorn zu Ihren Zehen und senken Sie den Kopf zwischen den Armen ab. Wenn Sie diese ohne Anstrengung so weit wie möglich erreicht haben (es spielt keine Rolle, wie weit Sie vorkommen), ziehen Sie sich langsam zurück und halten Sie Ihre Arme ausgestreckt vor sich. Erlauben Sie Ihrem Kopf hochzukommen, bis Sie sich leicht nach hinten lehnen. Dann greifen Sie wieder ohne Eile und Anstrengung nach vorne zu Ihren Zehen. Bewegen Sie sich noch langsamer, wie Sie sich zurückziehen, und breiten Sie die Empfindungen, die entstehen, aus. Spüren Sie die Qualitäten von Raum und Zeit. Denken Sie daran, während der gesamten Bewegung sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund zu atmen. Wiederholen Sie diese Übung drei oder neun Mal. Dann bleiben Sie für fünf bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, atmen sanft und verstärken die Empfindungen, bis diese den Raum um Sie herum füllen.

Übung 20 Berühren der Körperenergie



Diese Übung wird nicht empfohlen, wenn Sie schwanger sind oder irgendwelche Rücken- oder Nackenverletzungen gehabt haben.

Stehen Sie mit Ihren Füßen in einer bequemen Distanz auseinander, Ihr Rücken ist gerade und Ihr Körper ausbalanciert. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Heben Sie langsam Ihre Arme vor sich, bis diese über dem Kopf sind, mit den Handflächen nach vorne. Mit Ihren Knien entspannt und gerade, aber nicht gesperrt, biegen Sie sich langsam von der Taille nach vorne, während Sie Ihre Arme ausstrecken. Dieses Beugen hat eine Qualität von Wölbung. Beugen Sie sich sehr langsam und gleichmäßig nach vorne und unten; bewegen Sie den Kopf, den Torso und die Arme zusammen. Lassen Sie Spannungen in Ihrer Brust, im Bauch und in den unteren Energiezentren los, während Sie unten gehen.

Lassen Sie die Bewegung nicht von Ihrem Kopf beherrschen; entspannen Sie Ihre Nackenmuskeln, so dass Ihr Kopf frei und lose hängt. Spüren Sie die Empfindungen in Ihrem Teil des Körpers, vor allem in Ihre Wirbelsäule und dem Hinterteil Ihrer Beine. Ihre Knie sind gerade. Wenn sich Ihre Finger dem Boden nähern, bleiben Sie einen Augenblick stehen und konzentrieren sich leicht auf den Rücken. Seien Sie sehr ruhig. Spreizen Sie Ihre Finger mehr auseinander. Atmen Sie vollständig aus und lassen Sie die Spannungen von dem Bauch los, damit der Energiefluss nicht blockiert wird.

Jetzt atmen Sie ganz langsam gleichmäßig und sanft, beginnen aufzusteigen und halten

den Kopf zwischen den Armen. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrer Kehle, wie Sie hochkommen – Sie könnten ein dort Gefühl des Öffnens spüren. Wenn Sie sich in der aufrechten Position befinden, biegen Sie sich leicht nach hinten, mit Ihren Armen ganz nah zum Kopf. Bewegen Sie sich sehr sanft, mit den Knien gerade, und Ihrem Bauch und den unteren Organen entspannt. Biegen Sie sich nur ein wenig zurück, ohne sich anzustrengen. In dieser Position behalten Sie Ihre Ausatmungen sanft und lassen Sie die Vorderseite Ihres Körpers sich offen anfühlen, vor allem Ihren Bauch, die Brust und den Hals.

Strecken Sie langsam Ihren Nacken und den Rücken und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu der Basis Ihres Schädels; vielleicht fühlen Sie dort Wärme oder haben ein Gefühl der Verbindung und des Friedens, als ob Sie endlich nach Hause gekommen wären.

Erneut beugen Sie sich, wie zuvor, so sanft und langsam wie möglich, Bauch, Nacken und Rücken entspannend, nach vorne. Entwickeln Sie die Heilungsqualität der Vorwärtsbewegung und konzentrieren Sie sich besonders auf den unteren Teil Ihrer Wirbelsäule. Spüren Sie die Öffnung und die Befreiung der Wirbel. Während des ersten Teils der Beuge, könnten Sie Ihrem oberen Rücken am meisten gewahr sein. Wenn Sie sich weiter beugen, könnten Sie den mittleren Teil des hinteren Öffnens fühlen. Wenn die Hände sich dem Boden nähern und die Biegung am größten ist, könnte die heilende Energie im unteren hinteren Teil am stärksten sein.

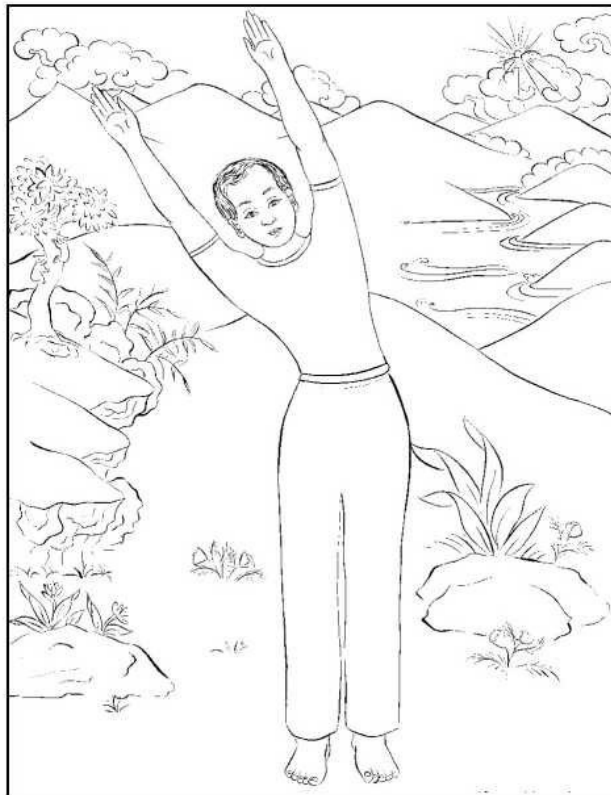
Wenn Sie anfangen, die Bewegung zu erhöhen, ist dies fast unmerklich und Sie können die subtilen Spannungen spüren, die Sie in Ihrem Körper halten. Wenn Sie eine Anspannung finden, erforschen Sie diese mit Ihren Empfindungen so vollständig wie Sie können. Vielleicht finden Sie eine Haltung oder einen Aspekt Ihres Selbstbildes in dieser Spannung. Wenn Sie die Spannung völlig erleben, können Sie diese gehen lassen.

Wie Sie sich bewegen, werden Sie eins mit Ihren Gefühlen; lassen Sie diese sich bewegen und breiten Sie deren Energie zu jedem Molekül im Körper aus. Schließlich haben Sie vielleicht das Gefühl, dass Sie nicht mehr existieren. Stattdessen gibt es hier nur Gefühl.

Wiederholen Sie diese Übung drei oder neun Mal. Dann bleiben Sie für fünf bis zehn Minuten ruhig in der Sitzhaltung und breiten die Empfindungen, die durch diese Bewegung erweckt wurden, aus.

Diese Übung löst Spannungen im Nacken, in der Wirbelsäule und im hinteren Teil der Beine und verteilt die Energie und das Gefühl im ganzen Körper.

Übung 21 Heilender Körper und Geist

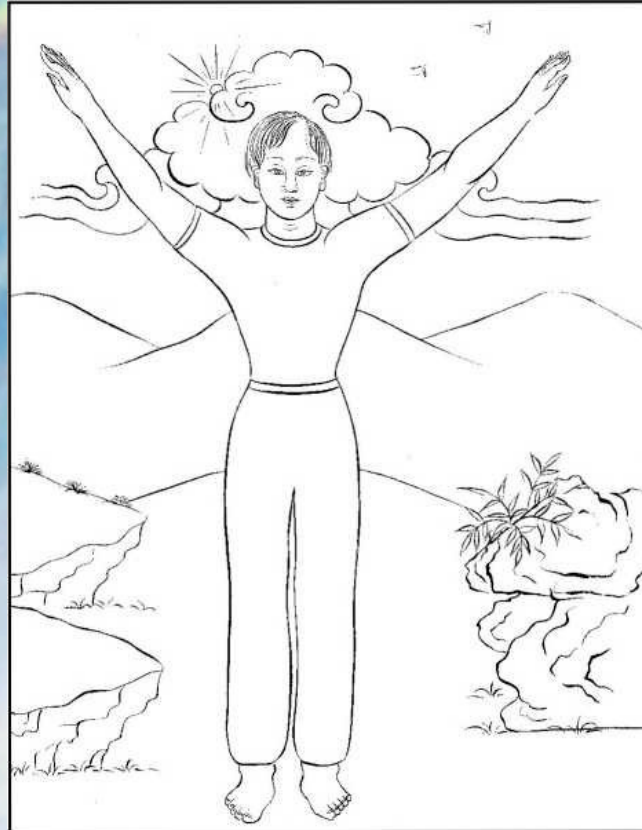


Stehen Sie mit Ihrem Körper gut ausbalanciert, Ihre Füße über einen Fuß auseinander, Ihren Rücken ist gerade und Ihre Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Atmen Sie durch die Nase und den Mund ein und heben Sie Ihre Arme vor sich bis über den Kopf, mit den Handflächen nach vorne. Beim Ausatmen biegen Sie sich langsam auf die rechte Seite, strecken die Arme aus und halten die Knie gerade, aber nicht verschlossen. Wie Sie sich biegen, lassen Sie Ihr Becken sich leicht nach links bewegen, so dass Ihr Gewicht auf beiden Füßen ausgeglichen ist und die Biegung auf beiden Seiten des Körpers ist so lang und anmutig wie möglich. Lösen Sie die Muskeln von Taille, Hals und Schultern, und lassen Sie Ihre linke Hüfte und die Rippen auf der linken Seite sich öffnen wie ein Fächer. Lassen Sie Ihren linken Arm nah an Ihr Ohr kommen und senken Sie Ihren rechten Arm ein wenig zu dem Boden. Halten Sie Ihren Mund leicht geöffnet und lassen Sie Ihren Atem gleichmäßig fließen.

Während des Einatmens kehren Sie langsam wieder in eine aufrechte Position zurück und in einer kontinuierlichen Bewegung erreichen Sie beim Ausatmen die entgegengesetzte Seite. Lassen Sie Ihren Bauch entspannt und leer. Bewegen Sie sich nach und nach, wenn möglich, spüren Sie die Empfindungen in Ihrem Körper. Führen Sie drei- oder neunmal die komplette Bewegung nach der rechten und der linken Seite durch, jedes Mal entspannen Sie dabei mehr. Dann sitzen für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die Gefühle, die durch die Übung stimuliert wurden, aus. Diese Bewegung kann auch mit einander zugewandten Handflächen erfolgen.

Diese Übung löst Spannungen in den Muskeln an den Seiten des Körpers auf.

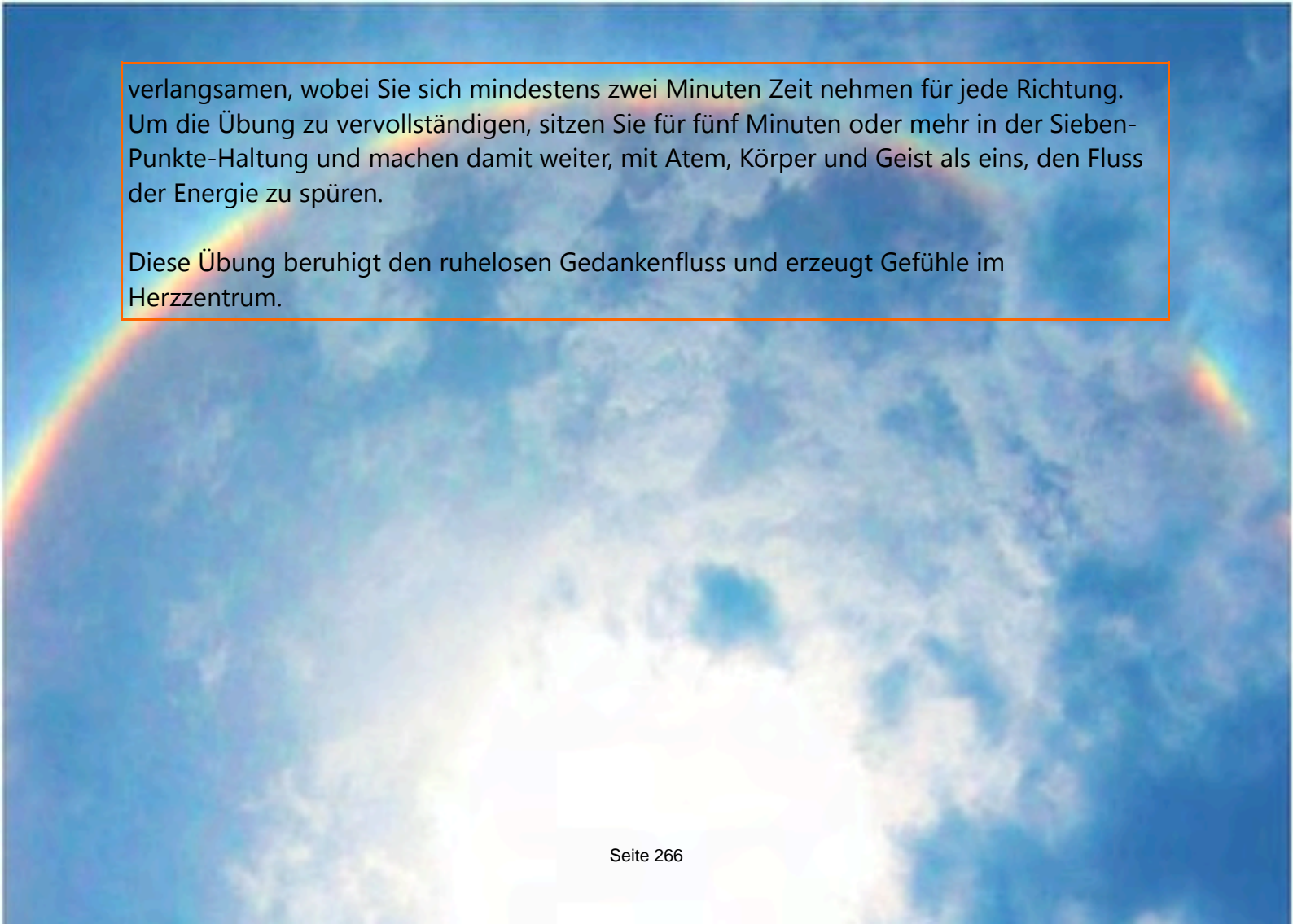
Übung 22 Fliegen



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen über vier Zoll auseinander, die Rückseite ist gerade und die Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Heben Sie Ihre Arme von den Seiten weg, bis sie direkt über Kopf sind, wobei sie sich mit dem Rücken der Hände fast berühren und die Finger gerade sind. Schließen Sie die Augen und spüren Sie die Empfindungen von Energie in Ihrem Körper. Entspannen Sie Ihre Oberschenkel und minimieren jede rückwärtige Wölbung in der Wirbelsäule. Öffnen Sie Ihre Arme, erhöhen Sie den Abstand zwischen ihnen in einer ausgewogenen und gleichmäßigen Weise und lassen Sie diese allmählich an Ihre Seiten absinken. Lassen Sie sich eine volle Minute Zeit, um diese den ganzen Weg nach unten zu bringen. Achten Sie auf den Gefühlston, wie Sie sich bewegen, als ob Sie mit den inneren Augen der Sinne sehen. Lassen Sie Energie in Ihr Herz-Zentrum fließen. Wie die Arme hinunter zu Ihren Seiten sinken, könnten Sie Wärme und Energie um Ihre Arme und Hände herum fühlen.

Nun nehmen Sie sich noch eine volle Minute Zeit, um Ihre Arme wieder nach oben zu bewegen. Entdecken Sie den Fluss der Energie: Sie könnten versuchen, die Energie aus Ihrem Herz-Zentrum aus Ihren Fingern zu lenken. Verwenden Sie den stetigen und langsamen Rhythmus, um den Energiefluss zu erhöhen. Wenn die Arme über dem Kopf sind, dehnen Sie sich leicht, mit Ihren Oberschenkeln und Beinen völlig entspannt. Diese Dehnung klärt den Geist und siedelt ihn an; gehen Sie an dieser Stelle tief in Ihre Empfindungen hinein.

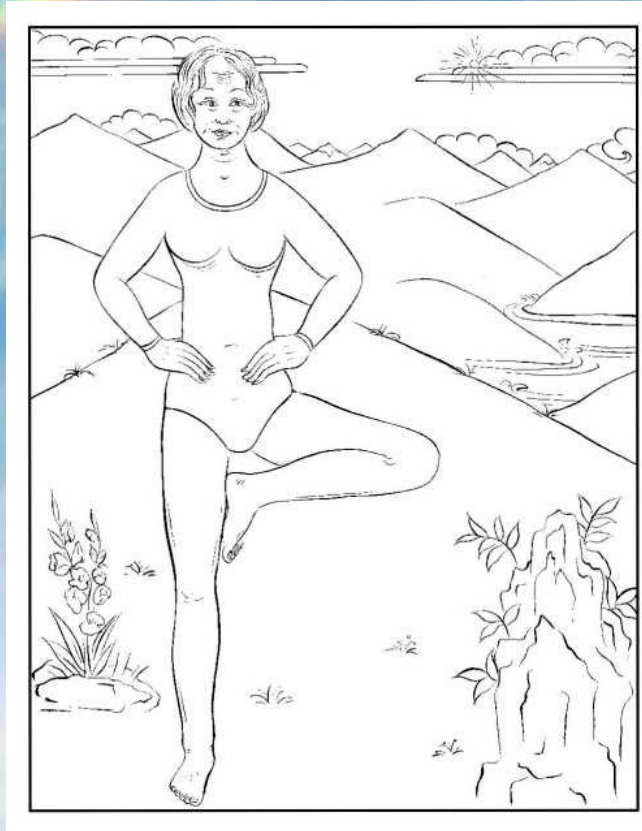
Machen Sie diese Bewegung neunmal. Versuchen Sie, diese Bewegung noch mehr zu



verlangsamen, wobei Sie sich mindestens zwei Minuten Zeit nehmen für jede Richtung. Um die Übung zu vervollständigen, sitzen Sie für fünf Minuten oder mehr in der Sieben-Punkte-Haltung und machen damit weiter, mit Atem, Körper und Geist als eins, den Fluss der Energie zu spüren.

Diese Übung beruhigt den ruhelosen Gedankenfluss und erzeugt Gefühle im Herzzentrum.

Übung 23 Das Gleichgewicht von Körper und Geist



Stehen Sie barfuß auf dem Boden mit den Füßen einen komfortablen Abstand voneinander entfernt und dem Rücken gerade. Ohne Eile heben Sie das linke Bein und biegen es am Knie. Fassen Sie die Innenseite des Beines in der Nähe des Knöchels mit der linken Hand und legen Sie die Sohle des linken Fußes, die Zehen nach unten, gegen die Innenseite des oberen rechten Oberschenkels, mit der Ferse in der Nähe des Schrittes. Drücken Sie die Ferse leicht in den Oberschenkel, um Ihr Bein in Position zu halten. Bewegen Sie das linke Knie zur Seite, legen Sie Ihre Hände an die Hüften, schauen Sie mit sanften Augen geradeaus und halten Sie sich zwanglos in dieser Position, während Sie sich leicht konzentrieren. Verteilen Sie etwas von Ihrem Gewicht auf dem linken Knie und lockern Sie Ihren Bauch. Verweilen Sie für ein bis drei Minuten in dieser Position. Ohne Veränderung der Position oder dem Verlust der Balance, reduzieren Sie langsam den Druck des linken Fußes auf dem rechten Oberschenkel, bis er fast unmerklich ist.

Jetzt heben Sie den Fuß langsam vom Oberschenkel und senken das Bein auf den Boden, wobei Sie besondere Aufmerksamkeit auf die Empfindungen richten, die Sie fühlen, gerade bevor der linke Fuß den Boden berührt. Nehmen Sie langsam wieder eine stehende Position ausgeglichen auf beiden Beinen ein, dann wiederholen Sie die Bewegung auf der anderen Seite des Körpers. Beachten Sie, auf welcher Seite die Balance einfacher ist.

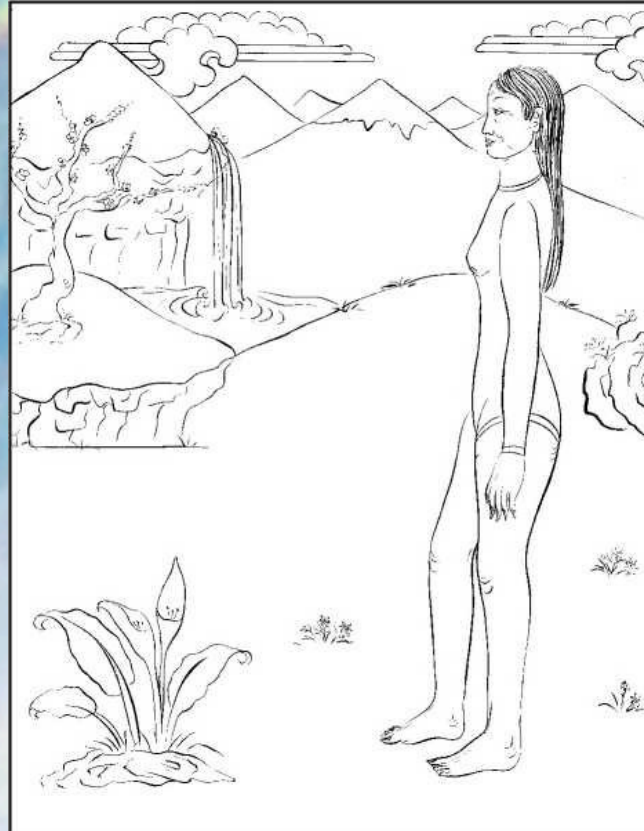
Machen Sie die komplette Bewegung auf beiden Seiten dreimal. Dann sitzen Sie für zehn bis fünfzehn Minuten, wobei Sie erlauben, dass sich die Empfindungen, stimuliert von der

Haltung, ausbreiten. Versuchen Sie, dem Prozess der Rückkehr zu einem vertrauteren Zustand des Geistes, zu folgen. Kommen Sie wieder in einer ausbalancierten Weise zurück?

Wenn Sie diese Übung (oder jede Übung in Teil 2, in der Sie auf einem Bein balancieren) regelmäßig praktizieren, werden Sie feststellen, dass unterschiedliche Gefühlszustände unterschiedliche Gefühlstöne im Gleichgewicht erzeugen. Sie werden es wahrscheinlich schwieriger finden, zu balancieren, wenn Sie emotional belastet sind, und durch die Straffheit in Ihrem Körper könnten Sie Ihr Gleichgewicht verlieren. Entspannen Sie sich in die Übung und gehen Sie tief in die Gefühle hinein, die in Ihnen erwacht sind.

Diese Übung dehnt das obere Bein und stimuliert die Energie im Kreuzbein und in der Wirbelsäule.

Übung 24 Das Dasein und der Körper



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen in einen bequemen Abstand auseinander, der Rücken ist gerade und die Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie Spannung aus dem ganzen Körper, vor allem von Brust und Hals, ablaufen. Nehmen Sie sich Zeit, um zu spüren, wie winzige Anpassungen in den Muskeln und der Energie Ihr Gleichgewicht beeinflussen können.

Jetzt öffnen Sie langsam die Augen. Schauen Sie geradeaus und beginnen Sie rasch mit kleinen Schritten zu gehen, wenigstens zwei Zoll und nicht mehr als vier Zoll. Gehen Sie so langsam, wie Sie sich das Gehen zu Fuß vorstellen können. Dann werden Sie noch langsamer.

Jede Bewegung des Gehens kann eine Gelegenheit für das Lernen sein. Vor dem Anheben eines Fußes, entspannen Sie den Bauch und die Brust. Im Moment des Schrittes entspannen Sie die Knie, den Bauch und die Brust. Entspannen Sie auch die Finger und Zehen, die Haut und sogar die Knochen – lassen Sie jeden Teil Ihres Körpers ruhig und warm werden. Schreiten Sie leicht und schaffen Sie in jedem Augenblick Balance – balancieren Sie auf beiden Seiten des Körpers, balancieren Sie Ihre Konzentration, balancieren Sie Ihren Atem. Sie könnten dann entdecken, dass sich Ihr Körper anmutig und sanft von selbst bewegt.

Zwischen dem Anheben und dem Schreiten gibt es eine Art Stille. Spannungen in den

Energiezentren, vor allem im Halszentrum, könnten diese stille Qualität blockieren. So entspannen Sie im Moment der Anhebung des Fußes vom Boden Ihre Kehle, sowie Ihren Bauch, Ihre Knie, die Schultern, die Hände und die Wirbelsäule. Entspannen Sie auch Ihre Art, Gewähr zu sein, so dass Ihre Konzentration nicht zu stark oder zu fokussiert ist. Dann sind Sie an der entscheidenden Stelle zwischen dem Anheben und dem Schreiten ausgeglichen, entspannt und still.

Geben Sie die gleiche Betonung und die gleiche Menge an Zeit für jeden Teil der Bewegung – Anheben, Bewegen, Schreiten. Öffnen Sie Ihre Sinne so, dass Sie nicht auf einen bestimmten Sinn fokussiert sind. Sie sind sich nicht mehr gewahr, zu sehen und zu hören. Geben Sie so viel Kraft für Ihre Gefühle, wie für Ihre Augen, Ohren und Gedanken.

Fühlen Sie sich als so viel, wie Sie denken. Geben Sie alle Aspekte der Erfahrung das gleiche Gewicht, lassen Sie Ihren Körper und die Sinne als ein komplettes Ganzes operieren. Wie Sie auf diese Weise gehen, seien Sie sich dem Mantra AH OM HUNG gewahr. Sie brauchen dieses nicht auszusprechen; hören Sie innerlich darauf.

Üben Sie dieses langsame Tempo für fünfundvierzig Minuten, bewegen Sie sich so langsam, dass Sie mit zehn Yards, viermal vor und zurück, den Zeitraum abdecken. Das nächste Mal, wenn Sie üben, gehen Sie halb so schnell, decken zweimal zehn Meter, vor und zurück, in fünfundvierzig Minuten ab.

- Sobald Sie dieses langsame, ausgewogene Gehen für drei Stunden geübt haben, versuchen Sie einige Varianten. Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten irgendwo, vielleicht in Ihrem Büro. Sie wollen nach Hause gehen und sind ein wenig verspätet. Schließen Sie Ihre Augen und fühlen Sie den Drang: "Ich muss schnell nach Hause". Gehen Sie jetzt mit diesem Gefühl. Wie bewegen Sie sich? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Jetzt verlangsamen Sie das Tempo und gehen für eine Minute sehr langsam. Beachten Sie alle Unterschiede in Ihren inneren Körper-Sinnen.

Versuchen Sie nun einen anderen Weg. Stellen Sie sich vor, Sie müssen ein Flugzeug für eine wichtige familiäre Betätigung einfangen. Sie müssen schnell dorthin kommen. Ihr Verstand ist extrem beschäftigt und eilig und Sie möchten schneller gehen, aber Ihr Körper bewegt sich sehr, sehr langsam. Während Sie gehen, versuchen Sie, gleichermaßen die Angst zu und die Verlangsamung fühlen, das sehr schnelle und das sehr langsame.

Jetzt intensivieren Sie die Angst, so dass Sie fast zittern. Sie wollen das Flugzeug einfangen, aber Sie können nicht dorthin gelangen. Ihr Verstand ist aufgeregt, weil Sie nicht haben können, was Sie wollen. Entwickeln Sie eine große mentale Angst, eine Mischung aus intensiver Frustration und Qual, fast Wut. Verlangsamen Sie Ihr Tempo noch mehr. Welche Körperteile sind am meisten angespannt? Sind Ihre Hände, Ihre Brust und Ihr Bauch locker? Entspannen Sie die angespannten Stellen ohne den starken mentalen Druck loszulassen. Können Sie Ihre Atmung auf einem



gleichmäßigen Niveau halten?

Versuchen Sie jetzt sehr schnell zu gehen. Ihr Körper ist gehetzt und doch Ihr Verstand, das Gewahrsein und der Atem sind ruhig und bewegen sich mit sehr langsamer Geschwindigkeit. Der Atem und das Gewahrsein sind fast still. Versuchen Sie, nicht zu atmen oder sich gewahr zu sein.

Jetzt werden Sie langsamer und gehen ruhig. Können Sie die Geschwindigkeiten von dem Körper, der Atmung und dem Gewahrsein ausgleichen? Können Ihr Körper, Ihr Atem und das Gewahrsein ohne besondere Betonung gleichmäßig still und langsam sein? Was ist die Qualität der Energie, die Sie fühlen?

Gruppe Zwei

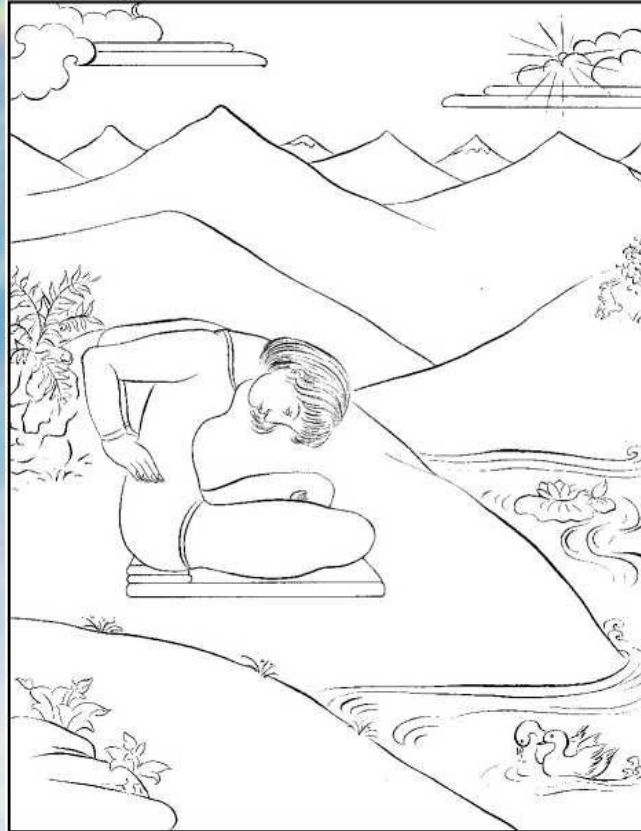
An diesem Punkt in Ihrer Praxis haben Sie bereits damit begonnen, Empfindungen zu berühren und zu entwickeln, die Sie entspannen, nähren und befriedigen. Die Übungen in dieser Gruppe werden Ihnen helfen, diese Erfahrungen zu vertiefen und werden auch neue Gefühlstöne einführen, die erweitert und bereichert werden können.

Während Sie üben, richten Sie die Aufmerksamkeit weiterhin auf die Aromen des Gefühls, das jede Übung stimuliert. Lassen Sie sich von dem Körper in der Kombination von den Übungen und in der Entwicklung der Sequenzen von den Übungen führen. Versuchen Sie nicht, die Gefühlstöne von Ihrer Erfahrung zu benennen oder zu beschriften; fühlen Sie einfach. Werden Sie mit den Qualitäten vertraut: ihrer Struktur und ihrem Gewicht, ihrem Gefühl für Zeit. Sie haben vielleicht nicht das Vokabular, um die subtilen Gefühlstöne zu beschreiben, aber Sie können diese erfahren.

Nachdem Sie einige Wochen an diesen Übungen gearbeitet haben, können Sie sich gerne einige der Übungen in Teil 2 anschauen. Die Übungen in den Stufen eins und zwei des zweiten Teils werden den Prozess der Entspannung, den Sie bereits begonnen haben, fortsetzen; die Übungen in der dritten Stufe geben Ihnen eine Vorstellung davon, wie das Kum Nye Yoga weiterentwickelt werden kann. Versichern Sie sich jedoch, sich nicht zu schnell in Teil 2 zu bewegen oder zu viele Übungen auf einmal zu praktizieren. Fügen Sie ein oder zwei Übungen für diejenigen in dieser Gruppe hinzu und entwickeln Sie diese

vollständig, bevor sie zu mehr übergehen. Dann wird Ihre Praxis eine klare und stabile Qualität haben, und Sie werden Vertrauen in Ihre Erfahrungen entwickeln.

Übung 25 Die innere Energie beruhigen



Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einem Kissen mit dem Rücken gerade und den Händen auf den Hüften. Bewegen Sie Ihren Oberkörper in einem Kreis, biegen Sie sich von der Taille langsam nach links. Atmen Sie durch die Nase und den Mund, den Kopf und den Hals entspannt und hängend. Dann bewegen Sie sich ohne Eile nach vorne, so dass Ihr Kopf an Ihrem linken Knie vorbeigeht, nahe an den Boden geht und dann zu Ihrem rechten Knie zieht. Bewegen Sie sich auf der rechten Seite nach oben, dann biegen Sie sich leicht zurück und blicken an die Decke. Ohne anzuhalten, machen Sie den Kreis nach links, bewegen sich langsam und halten die Balance. Ihr Mund sollte entspannt und leicht geöffnet sein. Atmen Sie in der unteren Position vollständig aus und atmen Sie während der restlichen Rotation normal und sanft.

Nach neun Umdrehungen im Uhrzeigersinn ändern Sie langsam die Richtung und machen neun Links-Drehungen. Diese Übung kann Sie an einen Ort bringen, wo Sie wenige oder gar keine Gedanken haben. Wenn dies geschieht, verlangsamen die Bewegung noch mehr und breiten dieses Gefühl aus. Wenn Sie die Übung beenden, sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, während Sie den Empfindungen, welche durch die Bewegung stimuliert wurden, weiterhin folgen und diese ausbreiten.

- Diese Übung kann auch im Stehen gemacht werden. Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Händen auf den Hüften, Ihre Füße über einen Fuß auseinander, Ihre Knie gerade, aber nicht gesperrt, und Ihrem Rücken gerade. Spüren Sie eine Spalte von Energie in Ihrem Körper. Beugen Sie sich von Ihrer Taille, auf Taillen-Höhe oder

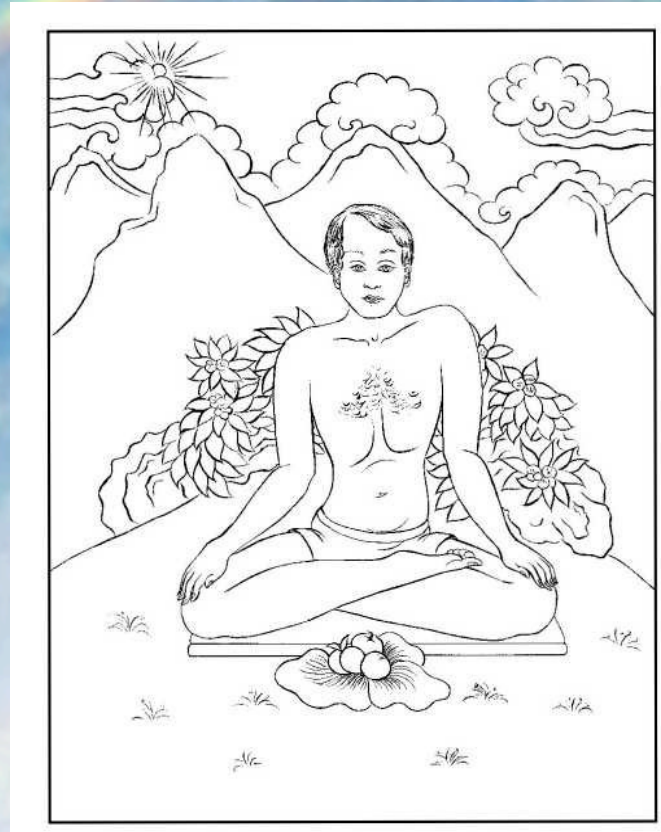
etwas niedriger, nach vorne, lassen Sie Ihren Kopf hängen und beginnen Sie ganz langsam Ihren Oberkörper kreisend im Uhrzeigersinn um die innere Säule der Energie zu drehen. Die Umdrehung sollte vollständig und kontinuierlich sein, obwohl Sie sich viel weniger nach hinten als nach vorne beugen. Strengen Sie sich nicht an; entspannen Sie und lassen Sie sich durch die Schwerkraft nach unten führen. Lassen Sie Ihren Bauch, den Nacken, die Schultern und das Kiefer entspannt. Atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund. Sehr langsam machen Sie drei oder neun Kreise im Uhrzeigersinn, dann drei oder neun Kreise im Gegenuhrzeigersinn. Bringen Sie eine leichte Konzentration für die Empfindungen auf, die durch Ihre Wirbelsäule reisen, wie Sie sich bewegen; spüren Sie diese mehr. Lassen Sie Ihre Konzentration auch das Becken umfassen – eine leichte Konzentration wird hier helfen, den Körper zu unterstützen und den Fluss der Energie zu erhöhen. Spüren Sie den Ausgleich der inneren Säule. Wenn Sie die Umdrehungen beenden, sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und erforschen die Empfindungen, die durch diese Bewegung stimuliert wurden.

- Eine weitere Version dieser Übung: stehen Sie gut ausbalanciert mit Füßen um einen Fuß auseinander und Ihre Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Langsam heben Sie Ihre Arme von den Seiten weg bis diese über Kopf sind und drehen Sie die Handflächen, damit diese einander zugewandt sind. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Hände eine große Energiekugel tragen. In dieser Position biegen Sie sich, während Sie sich weiterhin vorstellen, die Kugel in den Händen zu tragen, an der

Taille bis Sie etwa auf der Ebene des Bauches sind und beginnen damit, Ihren Oberkörper im Uhrzeigersinn im Kreis zu drehen. Konzentrieren Sie sich leicht auf Ihr Becken und die Empfindungen, die sich Ihre Wirbelsäule herunter bewegen.

Spüren Sie die Energie, die von der Energiekugel durch Ihre Hände, die Arme und den Kopf fließt und durch Ihre Wirbelsäule herunterkommt. Werden Sie zu dem Ball der Energie, bewegen Sie sich durch den Raum. Machen Sie sehr langsam drei oder neun Kreise im Uhrzeigersinn und dann drei oder neun Kreise gegen den Uhrzeigersinn. Zur Vervollständigung der Übung, sitzen für fünf Minuten vor zehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die Gefühle innerhalb des Körpers und um den Körper herum aus. Diese Übungen beruhigen die inneren Organe und das Nervensystem.

Übung 26 Stimulieren der inneren Energie



Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit dem Rücken gerade und Ihre Hände auf den Knien. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Nabel-Bereich und beginnen Sie langsam, Ihren Bauch in einem Kreis zu bewegen, nach oben auf der rechten Seite und nach unten auf der linken Seite. Machen Sie die Bewegungen bedacht, treten Sie in die Empfindungen, die von ihnen stimuliert werden, ein. Beachten Sie, dass während Ihr Bauch einen Kreis macht, sich Ihre Brust auch in einem Kreis bewegt. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, und lassen Sie die langsamen kreisenden Bewegungen von dem Bauch und der Brust immer vollständiger und tiefer werden, so dass die Bewegung sowohl eine Massage für die inneren Organe als auch für die Seiten des Körpers gibt. Machen Sie hiermit für einige Minuten weiter, bis das Gefühl der Massage fast greifbar wird. Versuchen Sie ein paar Kreise in die andere Richtung.

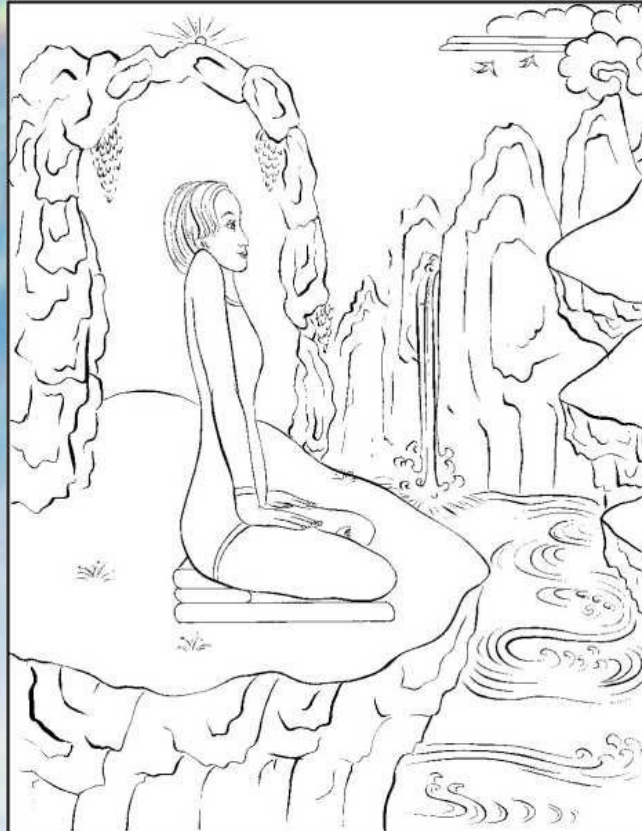
Nun machen Sie die Bewegung noch langsamer, bis die Massage mehr durch den Gefühls-Ton als durch tatsächliche Bewegung stimuliert wird. Lassen Sie Körper, Atem und Geist eins werden. Allmählich verringert sich die Bewegung, bis Sie schließlich aufhören, sich zu bewegen. Sitzen Sie ruhig und lassen Sie die Massage des Gefühls jeden Teil Ihres Körpers durchdringen und machen Sie so lange wie möglich hiermit weiter.

Je länger der Gefühlston ausgedehnt wird, desto mehr bewegt sich die Massage über den Körper hinaus und stimuliert die Wechselwirkungen mit dem umgebenden Universum.

Wenn der Gefühls-Ton zu verblassen beginnt, experimentieren Sie mit Möglichkeiten, um

die Bauch- und Brust-Massage zu stimulieren, ohne dass Sie sich tatsächlich physisch bewegen. Versuchen Sie den Bauch wie einen Ball mit dem Atem herumzudrehen. Versuchen Sie auch den Bauch mit dem Atem nach oben und unten zu bewegen. Sie können auch mit der Aktivierung der Massage, einfach durch Konzentration, experimentieren, als ob die Gefühle selbst innerlich reiben würden.

Übung 27 Berühren von dem nährenden Gefühl



Sitzen Sie bequem auf einer Matte oder einem Kissen in einer Position mit gekreuzten Beinen, mit den Knien breit auseinander und dem Rücken gerade. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberseite der Oberschenkel, wobei die Fingern nach vorne zeigen. In dieser Position schieben Sie Ihre Hände langsam gegen Ihre Oberschenkel, so dass Ihre Arme gestreckt werden und beide Schultern so hoch wie möglich gehoben werden. Wenn Sie denken, dass Ihre Schultern so hoch sind, wie sie sein können, entspannen Sie Ihren Körper, und Sie werden feststellen, dass Sie Ihre Schultern noch ein wenig mehr nach oben bewegen können. Siedeln Sie Ihren Hals zwischen den Schultern an; das Kinn sollte fast Ihre Brust berühren. Atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund, mit Ihrem Hals und Bauch so entspannt wie möglich. Halten Sie diese Position für drei Minuten bis fünf Minuten (sie können die Zeit anhand der Ausatmungen messen), bringen Sie die Energie aus dem Bauch in die Brust. Halten Sie die Energie hoch, 'bewahren' Sie diese in einer ausgewogenen Weise.

Nach drei Minuten bis fünf Minuten lockern Sie langsam ein wenig Ihre Schultern. Drehen Sie die Schultern nicht, wie diese sich auflockern; lassen Sie die Anspannung einfach nach und nach los und erlauben Sie den Schultern, sich in dieselbe vertikale Ebene nach unten zu bewegen. Die Ellenbogen beginnen sich zu biegen, während sich die Arme entspannen. Nehmen Sie mindestens eine Minute Zeit für das Loslassen. Spüren Sie, wie die Energie die Länge der Wirbelsäule hinunterfließt, vom Hals zum unteren Rücken und zum Kreuzbein. Wenn Sie anfangs diese Übung machen, wird die Energie die Wirbelsäule hinunterfließen, dann nach vorne und innerhalb von Ihrem Körper nach oben in den Hals,

dann hinten und wieder die Wirbelsäule hinunter. Später werden Sie in der Lage sein, die Energie in alle Richtungen, zu allen Teilen Ihres Körpers, zu bewegen.

Ändern Sie nun die Übung ein wenig. Drücken Sie Ihre Hände an die Oberschenkel, strecken Sie die Ellbogen und heben Sie Ihre Schultern wie zuvor, aber dieses Mal machen Sie Ihren Bauch ein wenig kleiner und ziehen die Rückseite der Wirbelsäule leicht zusammen. Es mag vorkommen, dass Sie versuchen, den Atem zu kontrollieren, aber stattdessen atmen Sie nur langsam durch die Nase und den Mund. Bleiben Sie still und behalten Sie diese Haltung für drei Minuten bis fünf Minuten. Wenn Sie ein wenig Schmerzen im Nacken, den oberen Schultern oder im unteren Rücken fühlen, bewegen Sie vorsichtig etwas Ihre Schultern, damit Energie dort reibungslos fließen kann.

Nach drei Minuten bis fünf Minuten entspannen Sie sich langsam und spüren das tiefe und sensible Gefühl, das entsteht. Lassen Sie die Spannung auf natürliche Weise allmählich und langsam ganz aus Ihren Armen gehen. Lassen Sie sich Zeit. Sie könnten Wärme in der Brust und der Rückseite des Halses fühlen oder ein Gefühl des Öffnens in der Brust, dem Hals und dem Kopf, ein Gefühl der Erweiterung über Ihren Körper hinaus, haben. Führen Sie diese Übung drei oder neun Mal durch. Seien Sie so entspannt und offen wie möglich, nicht zurückhaltend, nicht speziell darauf konzentriert, etwas zu erlangen.

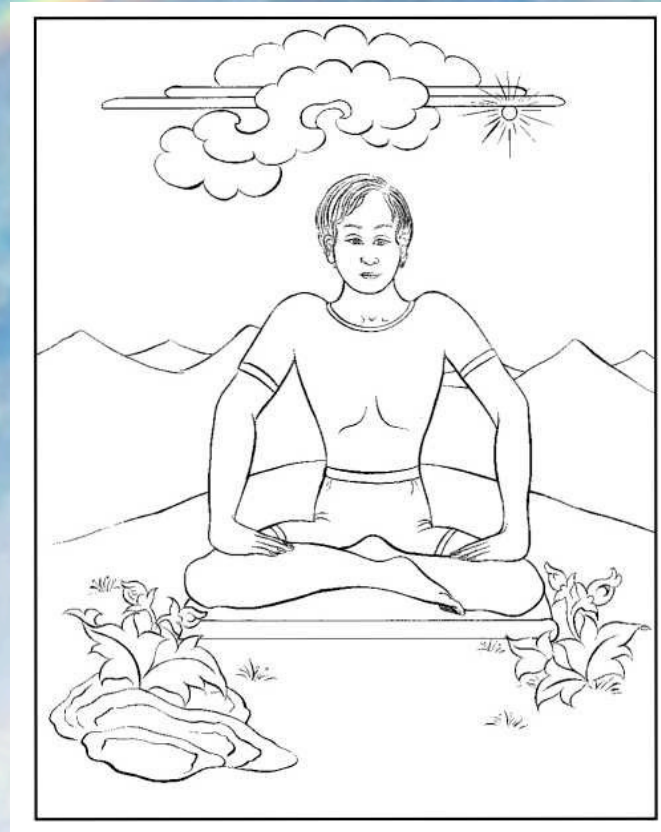
Zur Vervollständigung dieser Übung, sitzen Sie für 10 bis 15 Minuten und breiten die



Empfindungen, erzeugt durch das Halten und Freigeben von Spannung, aus.

Diese Übung dehnt alle Muskeln und Bänder zwischen den Knochen des Oberkörpers, vor allem den oberen Teil der Wirbelsäule, und zirkuliert die Energie an der Wirbelsäule und den Gelenken. Sie kann auch im Stehen erfolgen.

Übung 28 Körper des Wissens



Wenn Sie eine Rücken- oder Nackenverletzung hatten oder eine Operation vor drei bis vier Monaten hatten, bewegen Sie sich sorgfältig in dieser Übung und machen Sie weniger als die Richtungen zulassen.

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf eine Matte oder ein Kissen, mit dem Becken höher als die Beine. Legen Sie Ihre Hände auf die Knie, so dass die Finger zueinander zeigen, die Fingern und Daumen von jeder Hand aneinander. Die Ellbogen zeigen zur Seite. Biegen Sie den Kopf langsam nach vorne und nach unten, so dass sich das Kinn zur Brust bewegt. Ohne Eile beugen Sie sich von der Taille nach vorne, drücken Sie die Hände fest gegen die Knie und schieben Sie die Ellbogen ein wenig nach vorne. Ziehen Sie den Bauch sanft gegen die Wirbelsäule und halten Sie ihn straff, atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund.

Jedes Mal, wenn Sie ausatmen, lassen Sie jeden Abschnitt von der Wirbelsäule zwischen Ihren Schulterblättern, dem mittleren Rücken, dem unteren Rücken und am Kreuzbein sich öffnen und ausbreiten. Sie könnten fühlen, dass sich Raum zwischen jedem Wirbel, und sogar innerhalb von den Knochen der Wirbelsäule, öffnet. Wenn Sie sich so weit nach vorne gebeugt haben, wie Sie können, ohne sich anzustrengen, konzentrieren Sie sich leicht auf die Basis Ihrer Wirbelsäule; Sie könnten dort sowohl eine Öffnung, als auch ein Gefühl von Wärme, fühlen.

Erweitern Sie diese Gefühle so viel wie Sie können, bis Ihre Wirbelsäule und im ganzen

Körper. Bleiben Sie für drei Minuten bis fünf Minuten unten (Sie können die Zeit messen, indem Sie Atemzüge zählen).

Bevor Sie beginnen hochzukommen, ändern Sie die Hand-Position, so dass die Finger und Daumen geradeaus zeigen. Kommen Sie nach oben und drücken Sie die Hände stark gegen die Beine. Die Spannung kann zu leichtem Zittern führen; bleiben Sie mit diesem Zittern und nehmen Sie die Gefühle zur Kenntnis. Sie könnten über dieses Zittern zu einer Ebene gelangen, wo sich das Zittern fortsetzt, aber der Atem ruhig und sanft wird. An diesem Punkt hat der Geist eine kristallklare Qualität. Lösen Sie die Spannung langsam auf und sitzen für fünf Minuten still, während Sie Ihre Gefühle ausbreiten. Wiederholen Sie diese Bewegung drei oder neun Mal, sitzen nach jeder Wiederholung für fünf Minuten. Um die Übung abzuschließen, sitzen für zehn bis fünfzehn Minuten, während Sie weiterhin die Empfindungen in und um den Körper ausbreiten.

Um diese Übung weiter zu entwickeln, bleiben Sie für längere Zeit, bis zu zwanzig Minuten, unten (in einem solchen Fall, machen Sie dies nur einmal), und sitzen danach für die gleiche Zeit, wie Sie unten geblieben sind.

Diese Übung lindert Augenschmerzen und allgemeine Müdigkeit. Sie hilft auch, Muskeln aufzubauen und das Funktionieren der Gelenke zu verbessern.

- Diese Variante der obigen Übung ist etwas schwieriger. Setzen Sie sich auf eine

Matte oder Kissen mit den Beinen lose gekreuzt. Die Position der Beine wirkt sich auf Ihr Gleichgewicht bei der Durchführung dieser Übung aus, so können Sie mit verschiedenen Möglichkeiten der Kreuzung experimentieren, bis Sie die Position gefunden haben, welche die ausbalancierte Bewegung ermöglicht.

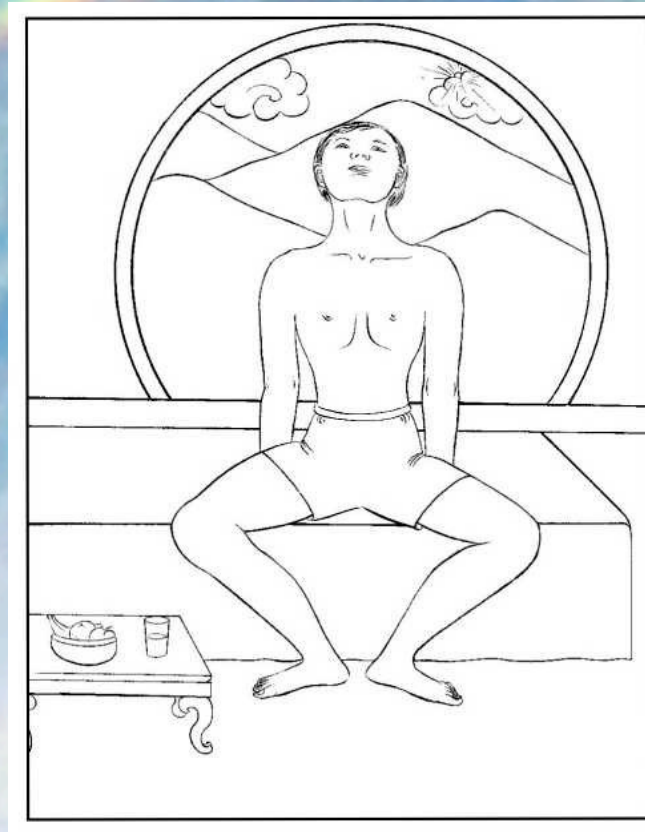
Verschieben Sie Ihre Finger und legen Sie diese auf die Rückseite des Halses, halten Ihre Ellenbogen außen. Langsam drücken Sie den Hals mit den Händen nach unten, so dass sich Ihr Kinn zu Ihrer Brust bewegt. In dieser Position biegen Sie von der Taille nach vorne, wobei Sie leicht und gleichmäßig durch die Nase und den Mund atmen, mit Ihrem Bauch fest an Ihrer Wirbelsäule. Während Sie ausatmen, lassen Sie jeden Teil der Wirbelsäule sich öffnen und erweitern. Wenn Sie sich so weit gebogen haben, wie Sie können, ohne sich anzustrengen, konzentrieren Sie sich leicht auf die Basis Ihrer Wirbelsäule, so dass sich die Empfindungen dort wie ein Leuchten ausbreiten.

Dann, ohne die Position zu halten, kommen Sie so langsam hoch, wie Sie können. Wie die Wirbelsäule gerade ist, halten einige Kraft in den Muskeln der Brust, als ob durch diese ein Energie-Fluss durch Ihre Brust bis in den Hals geleitet wird. Dann senken Sie langsam Ihre Hände auf die Knie und sitzen für ein paar Minuten, die Atmung sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund.

Führen Sie diese Übung drei oder neun Mal durch, sitzen nach jeder Wiederholung

für ein paar Momente. Am Ende sitzen für fünf bis zehn Minuten, breiten die Empfindungen an der Basis Ihrer Wirbelsäule, in der Brust und im Hals aus, bis sie im ganzen Körper verteilt sind und zu einem Teil des Raums werden, der Sie umgibt. Lassen Sie die Gefühle sich wie ein Mandala ausbreiten.

Übung 29 Klares Licht



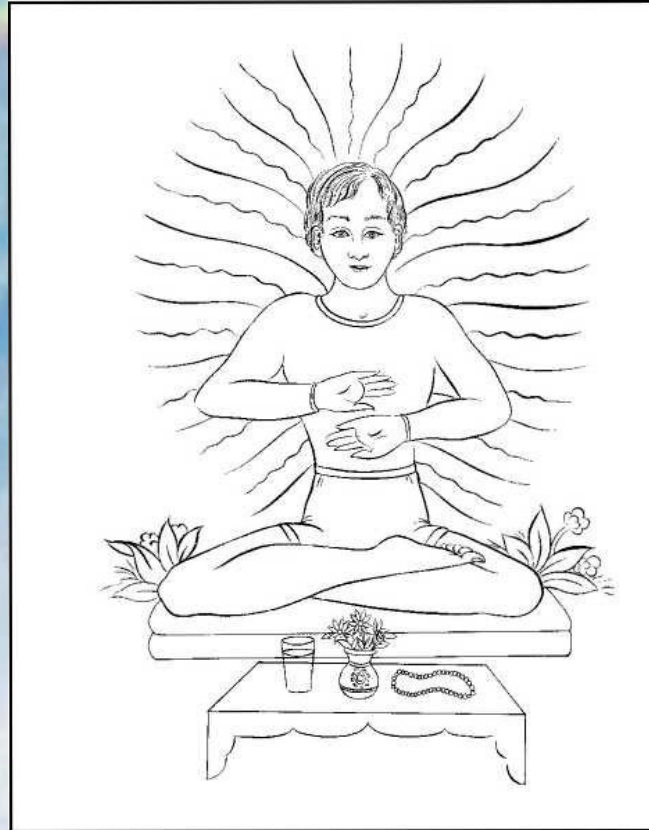
Machen Sie diese Übung vorsichtig, wenn Sie schwanger sind, wenn Sie irgendeine Art von Rücken- oder Nackenverletzungen haben oder eine Operation vor drei bis vier Monaten hatten.

Setzen Sie sich auf die Kante eines geraden Stuhls mit Ihren Füßen flach auf dem Boden, etwa sechs Zentimeter auseinander, die Fersen zeigen zueinander und die Zehen nach außen. Legen Sie Ihre Hände hinter sich auf den Stuhl, wobei die Fingern nach hinten zeigen. Atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund, drücken Sie Ihre Hände nach unten, und biegen Sie Ihre Wirbelsäule und den Hals nach hinten, so dass der Mund sich öffnet. Halten Sie für dreißig Sekunden bis zu drei Minuten inne; dann strecken Sie sehr langsam den Hals und den Rücken, fühlen Sie die Empfindungen, die von dieser Haltung stimuliert werden. Sie könnten Wärme in dem Hinterteil des Halses und ab der Basis der Wirbelsäule fühlen.

Sitzen Sie für ein paar Minuten mit Ihren Händen auf die Knie und verteilen Sie diese Empfindungen in Ihrem Körper. Dann wiederholen Sie die Übung zwei weitere Male. Am Ende sitzen für fünf bis zehn Minuten.

Eine Variation dieser Übung erfolgt mit den Händen neben den Hüften auf der Seite des Stuhls, mit den Fingern nach vorn. Diese Übung kann Geschwüre und Magenschmerzen, sowie psychische Spannungen lindern.

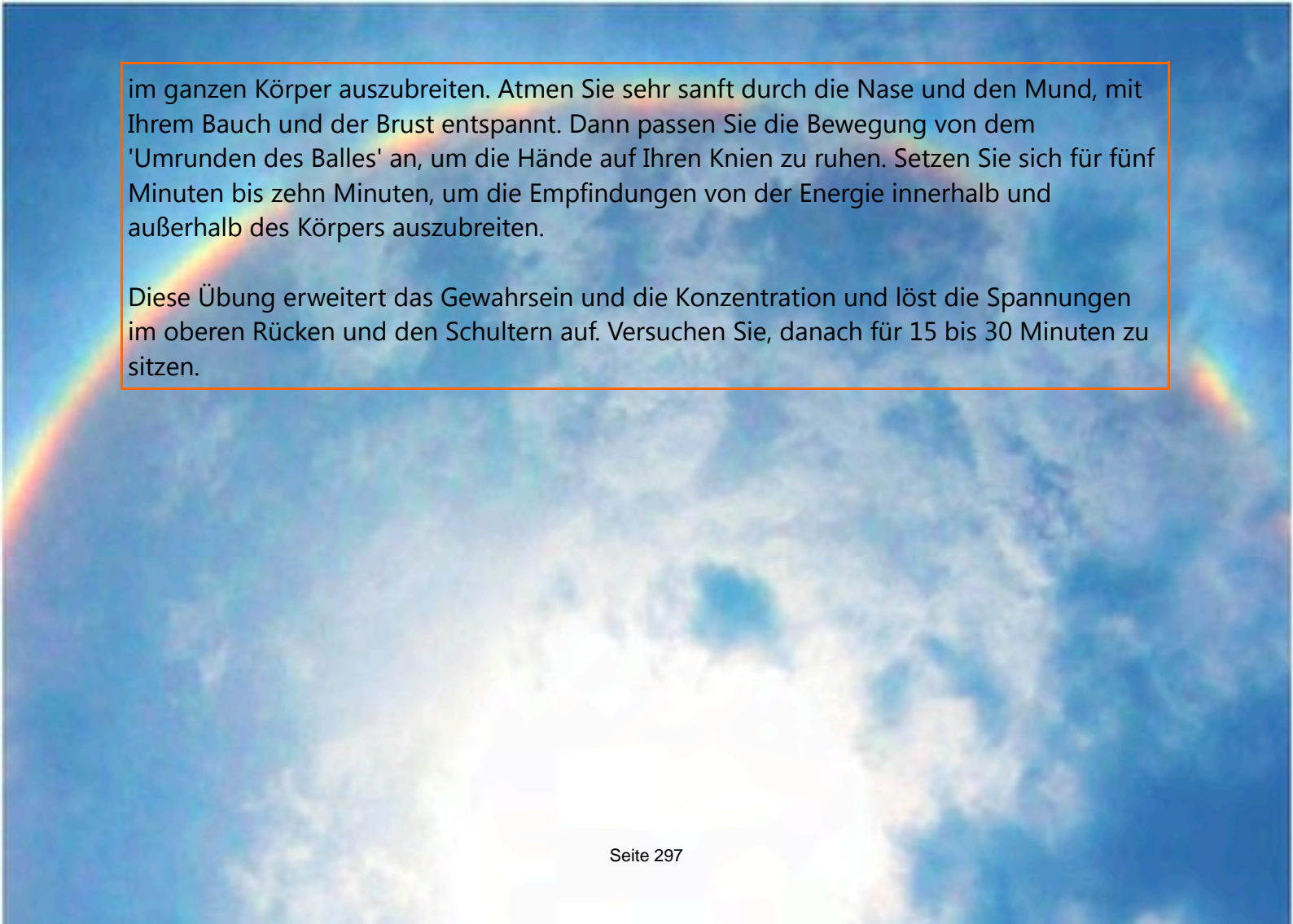
Übung 30 Erweitern des Gewahrseins



Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen und legen Sie Ihre Hände in den Schoß mit den Handflächen nach oben, die rechte Hand in der linken Hand. Lockern Sie Ihren Bauch und Ihre Brust, senken Sie den Hals zwischen die Schultern und entspannen Sie die Anspannungen in der Wirbelsäule. Anmutig heben Sie Ihre Arme über Kopf bis diese schließlich mit den Handflächen nach vorne zeigen. Stellen Sie sich vor Ihnen eine riesige Energiekugel vor. Langsam öffnen Sie Ihre Arme und verschieben Sie diese in seitlichen Bögen nach unten, als ob Sie diese Energiekugel mit Ihren Händen umkreisen. Spüren Sie die Empfindungen von Energie, die diese Bewegung stimuliert, in Ihren Händen und Armen.

Wie Sie den Boden des Balles abrunden, kreuzen Sie, mit den Handflächen nach oben, das rechte Handgelenk über die linke, ohne dass sich diese berühren. In einer fortlaufenden Bewegung verdrehen Sie beide Handgelenke, bis die Handflächen von Ihnen wegzeigen. Halten Sie die Hände auf der gleichen Ebene und ziehen Sie diese aufeinander zu. Ohne die Bewegung zu beenden, heben Sie langsam und anmutig die Arme vor Ihnen an. Zuerst den rechten Arm und sobald es hier genug Platz gibt, den linken Arm, während Sie die Ellenbogen und die Hände entspannt halten. Bewegen Sie Ihre Arme, bis sie beide über dem Kopf ausgestreckt sind und die Bewegung, mit seinem speziellen Design, wieder begonnen hat.

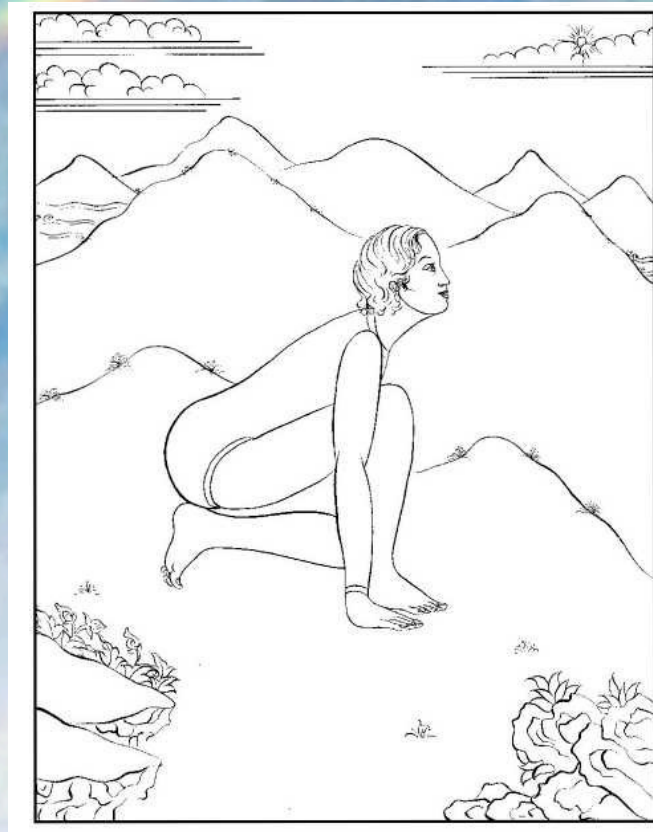
Wiederholen Sie die Bewegung für drei oder neun kontinuierliche Zeiten. Mit jeder Wiederholung entspannen Sie tiefer, so dass die Empfindungen geweckt werden, um sich



im ganzen Körper auszubreiten. Atmen Sie sehr sanft durch die Nase und den Mund, mit Ihrem Bauch und der Brust entspannt. Dann passen Sie die Bewegung von dem 'Umrunden des Balles' an, um die Hände auf Ihren Knien zu ruhen. Setzen Sie sich für fünf Minuten bis zehn Minuten, um die Empfindungen von der Energie innerhalb und außerhalb des Körpers auszubreiten.

Diese Übung erweitert das Gewahrsein und die Konzentration und löst die Spannungen im oberen Rücken und den Schultern auf. Versuchen Sie, danach für 15 bis 30 Minuten zu sitzen.

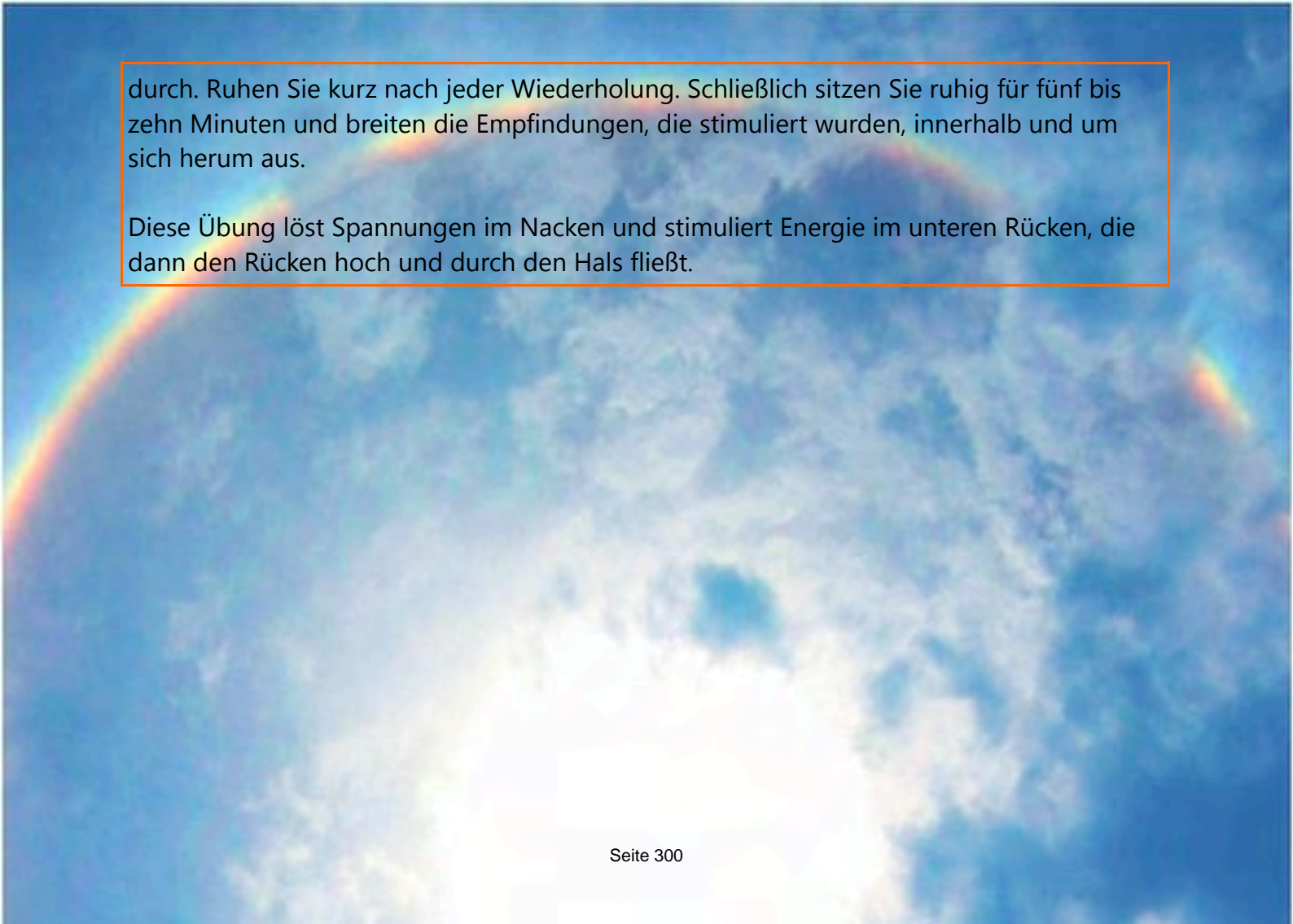
Übung 31 Nur Glückseligkeit erkennen



Knien Sie auf dem Boden mit Ihren Oberschenkeln senkrecht. Heben Sie Ihr rechtes Knie und legen Sie Ihren rechten Fuß auf den Boden, mit den Zehen ein paar Zentimeter auf der rechten Seite des linken Knies. Lehnen Sie sich zurück auf die linke Ferse und bringen Sie Ihre rechte Ferse auf den Boden (Halten Sie Ihren rechten Fuß flach auf dem Boden während der Bewegung). Legen Sie die Handflächen flach auf den Boden, die linke Handfläche ein paar Zentimeter links vom linken Knie und die rechte Handfläche ein paar Zentimeter rechts vom rechten Fuß, so dass die Hände, das Knie und der Fuß in einer Linie sind. Jetzt senken Sie den Kopf und heben Ihr Becken, so dass Sie auf den Zehen des linken Fußes stehen können. Seien Sie während der Übung aufmerksam und sensibel auf diese Zehen, so dass Sie nicht zu viel Gewicht auf sie verlagern.

In dieser Position halten Sie Ihre Handflächen flach auf dem Boden, heben Ihre Brust so viel wie möglich an und schauen in Richtung der Decke. Halten Sie für 15 bis 30 Sekunden an, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund und konzentrieren Sie sich leicht auf dem Rücken. Dann senken Sie den Kopf ab und lassen ihn locker hängen. Nun heben Sie das Becken leicht an und drücken mit beiden Händen stark Ihr linkes Knie und den rechten Fuß auf den Boden. Halten Sie für 15 bis 30 Sekunden an, atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund. Langsam lassen Sie die Spannung los, begradigen Sie Ihren linken Fuß und sitzen für ein paar Minuten in der Sitz-Haltung.

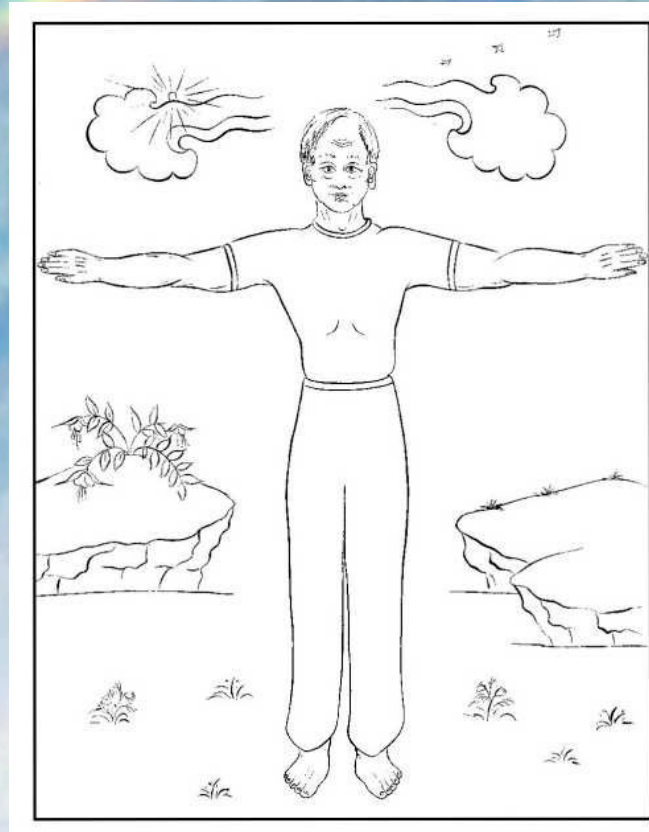
Jetzt kehren Sie die Position der Beine um und wiederholen die Übung. Führen Sie die vollständige Bewegung zuerst dreimal auf einer Seite und dann auf der anderen Seite



durch. Ruhen Sie kurz nach jeder Wiederholung. Schließlich sitzen Sie ruhig für fünf bis zehn Minuten und breiten die Empfindungen, die stimuliert wurden, innerhalb und um sich herum aus.

Diese Übung löst Spannungen im Nacken und stimuliert Energie im unteren Rücken, die dann den Rücken hoch und durch den Hals fließt.

Übung 32 Das Berühren von Körper, Geist und Energie



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen in einem bequemen Abstand auseinander, Ihren Rücken ist gerade und Ihre Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Langsam heben Sie Ihre Arme vor sich ein wenig über die Schulterhöhe, mit den Händen etwa zwei Zentimeter auseinander, die Rückseiten der Hände sind einander zugewandt und die Finger gerade. Bilden Sie Stahl-Stangen neben den Handflächen und beginnen Sie, Ihre Arme an den Seiten zu bewegen, als ob Sie diese Stahl-Stangen auseinander schieben. Drücken Sie mit Kraft bis die ausgestreckten Arme ein wenig hinter Ihren Schultern sind. Atmen Sie leicht und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Halten Sie Ihren Bauch, die Brust und die Oberschenkel entspannt und konzentrieren Sie sich leicht auf die Basis der Wirbelsäule. Wenn die Muskeln des oberen und mittleren Rückens schmerzhaft und angespannt sind, bewegen Sie sich sanfter.

Nun stellen Sie sich vor, dass die Stahl-Stangen in der Nähe des Hinterteils der Hände sind und ziehen Ihre Hände langsam nach vorne, als ob Sie diese Stangen zusammenschieben. Beachten Sie die andere Qualität der Bewegung in diese Richtung. Spüren Sie die Energie um Ihre Hände und Arme, während immer noch locker auf die Basis der Wirbelsäule konzentrieren.

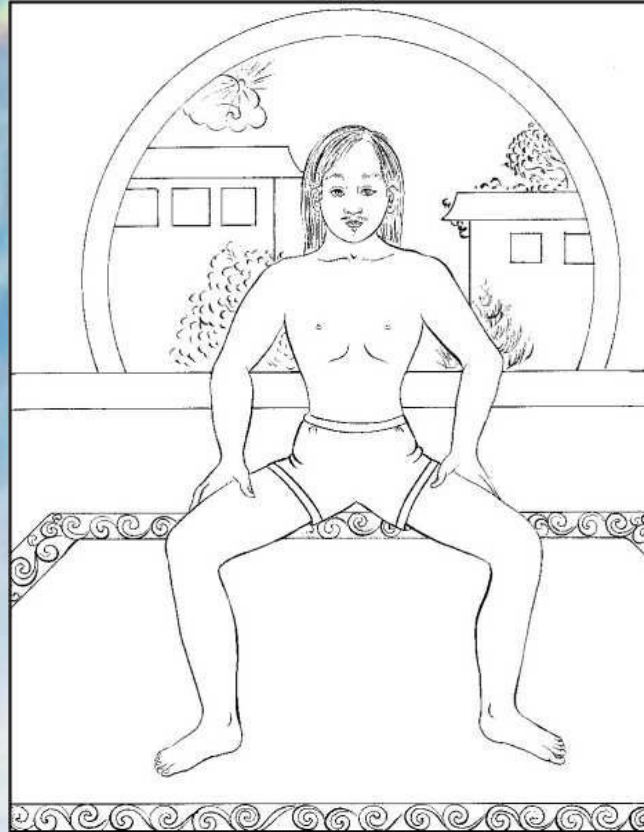
Lassen Sie die Spannung in den Armen sehr langsam los und senken Sie diese an Ihren Seiten. Stehen Sie für zwei Minuten und breiten Sie Empfindungen der Energie aus. Dann machen Sie die drei oder neun Mal mit der Übung weiter und stehen nach jeder Wiederholung mit Ihren Armen an Ihren Seiten. Wenn Sie fertig sind, sitzen Sie für fünf



Minuten oder länger, während Sie den Energiefluss in Ihrem Körper spüren.

Diese Übung erhöht die Durchblutung und das Gewahrsein, und belebt Sie, wenn Sie sich müde, schläfrig oder schwerfällig fühlen.


Übung 33 Energetisieren von dem Unterkörper



Stehen Sie gut ausbalanciert mit dem Rücken gerade, Ihre Beine sind weit auseinander und Ihre Zehen leicht nach außen gerichtet. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel, mit Ihren Daumen auf der Innenseite der Beine. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund; entspannen Sie Ihre Schultern und schauen Sie geradeaus, mit dem Rücken gerade. In dieser Position beugen Sie Ihre Knie und senken Ihr Becken, bis Sie einen Ort finden, an dem Energie stark in den Beinen aktiviert ist (diese könnten zittern). Bewegen Sie sich ein wenig nach oben und nach unten oder bewegen Sie Ihre Beine näher heran oder weiter auseinander, um diese zu finden. Halten Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt und den Rücken gerade.

Wie Sie sich nach unten bewegen, könnten Sie feststellen, dass Sie die Spannung irgendwo daran hindert, dass Sie sich weiter bewegen. Finden Sie diese Spannung, lassen Sie diese sanft los und senken Sie sich weiter. Verwenden Sie die Übung, um subtile Spannungen zu erforschen, die das Gleichgewicht und den gleichmäßigen Energiefluss in Ihrem Körper beeinträchtigen.

Sobald Sie den richtigen Ort gefunden haben, bleiben Sie für fünfzehn Sekunden in dieser Position, mit dem Genital- und Analbereich offen und entspannt und atmen sanft. Sie werden Druck auf den Knien spüren. Nach fünfzehn Sekunden begradigen Sie langsam Ihre Beine und bewegen Sie Ihre Füße näher zusammen. Entspannen Sie Ihre Arme an Ihren Seiten und stehen oder sitzen Sie für einige Minuten und breiten Sie die Gefühle aus, die durch die Übung beschleunigt wurden.



Führen Sie die Übung dreimal durch und ruhen Sie nach jeder Wiederholung. Dann sitzen für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und machen damit weiter, die Empfindungen in Ihrem Körper zu verstärken und auszubreiten. Wenn Sie mit dieser Übung vertraut sind, versuchen Sie, die Position für eine längere Zeit zu halten. Experimentieren Sie auch mit dem Einatmen, wie Sie sich nach unten bewegen und dem Ausatmen, wie Sie nach oben kommen.

Diese Übung neigt dazu, Energie-Blockaden im unteren Körper freizugeben.

Übung 34 Inneres Gold



Stehen Sie gut ausbalanciert, mit Ihren Füßen etwa sechs Zentimeter auseinander und Ihrem Rücken gerade. Verschieben Sie Ihre Finger und legen Sie diese an die Rückseite des Halses, so dass sie den Kopf stützen. Langsam drücken Sie Ihren Nacken zurück gegen Ihre Hände, breiten Sie Ihre Ellbogen so weit wie möglich auseinander, beugen Sie leicht die Knie und heben Sie die Brust in Richtung der Decke. Der untere Teil Ihrer Wirbelsäule sollte so entspannt wie möglich sein, während sich Ihre obere Wirbelsäule nach hinten biegt. Verbleibend in dieser Position, atmen Sie langsam und tief aus für so lange, wie Sie können. Spüren Sie die Dehnung in den Muskeln unter Ihren Armen und an den Seiten der Brust. Gehen Sie tief in die Empfindungen hinein, die in Ihrer Brust entstehen.

Nun, beim Einatmen, drücken Sie Ihre Hände langsam und stetig gegen die Rückseite des Halses, beugen Sie den Hals nach vorne und senken Sie Ihre Ellbogen, bis das Kinn in der Nähe der Brust ist und die Ellbogen nahe beieinander hängen. Wenn Sie diese abgesenkte Position erreichen, halten Sie den Atem ein wenig an und entspannen die Muskeln in Ihren Schultern und dem oberen Rücken. Dann atmen Sie weiter und drücken Sie langsam Ihren Hals gegen Ihre Hände. Bewegen Sie Ihre Ellbogen weit auseinander und heben Sie Ihre Brust in Richtung der Decke, so dass sie sich öffnet. Atmen Sie in dieser geöffneten Position aus.

Machen Sie mit dieser öffnenden und faltenden Bewegung drei oder neun Mal weiter, so langsam, wie sie mit Ihrer Atmung koordiniert werden kann. Dann sitzen Sie für zehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die Empfindungen, die durch die Übung



stimuliert wurden, aus.

Wenn Sie körperlich im Herzbereich mehr Offenheit erleben, könnten Sie fühlen, wie ein tiefes, offenes und liebevolles Gefühl entsteht, das auf alle Teile Ihres Körpers verteilt werden kann und über Ihren Körper hinausgehen kann, um sich das umliegende Universum zu erweitern. Diese Übung kann auch Schmerzen und Spannungen im Magenbereich lindern.

Teil Zwei

BEWEGUNGSÜBUNGEN

Ausgleichen und Integrieren von Körper, Geist und Gefühlen

Die Ausgeglichenheit ist ein natürlicher Zustand des fließenden Gefühls und der Energie, die den ganzen Körper und Geist durchdringt.

Wir denken von der Balance gewöhnlich als unser körperliches Gleichgewicht oder unsere Stabilität. Dieses Verständnis der Balance ist jedoch begrenzt und kann durch bestimmte Übungen und Bewegungen erweitert werden, die uns zeigen, wie wir unseren Atem, unsere Gefühle und unser Gewahrsein in Balance mit unserem Körper und Geist bringen. Wir können unser gesamtes System ausbalancieren, denn die Balance ist ein natürlicher Zustand des fließenden Gefühls und der Energie, die Körper und Geist durchdringt. Dieses Gleichgewicht ist das Ziel von Kum Nye.

Das Fundament der Balance und der Integration von Körper und Geist ist die Entspannung. Oft denken wir an die Entspannung als einen Zustand des Träumens, ohne Gewahrsein und Vitalität; oder als ein Prozess der Flucht vor dem Leben; oder als eine Füllung oder eine Markierung außerhalb der Zeit. Aber die wahre Entspannung ist eigentlich die Balance. Wenn wir uns entspannen, öffnen wir neue gefühlsmäßige Felder und Dimensionen, erweiternde Empfindungen und Gefühle, die Körper und Geist zusammenbringen. Wir

lernen, Energie zu erzeugen und anzusammeln, so dass der Körper und der Geist in einer fließenden, offenen Weise zusammenarbeiten. Die Gedanken und Empfindungen fließen ruhiger, wenn der Geist lebendig und klar ist und der Körper vital und energetisch ist. Wenn wir uns wirklich entspannen, ist es nicht mehr das 'Selbst', das erlebt – wir selbst werden das Erlebnis. Wir sind nicht mehr unsere 'eigenen' Gefühle, Körper und Geist, denn diese nehmen alle vollkommen an der Erfahrung teil.

Häufig kommunizieren jedoch unser Geist und Körper nicht gut miteinander. In einem ähnlichen Fall sind wir auch nicht in der Lage uns richtig zu nähren. Wir können unsere Vitalität, unsere Konzentration oder unser Gewahrsein nicht erhalten, so dass wir unwirksam arbeiten und anfällig für geistige und körperliche Ungleichgewichte sind. Die meisten psychischen Probleme und die meisten Krankheiten – einschließlich der Krankheiten von Stress – sind mit den subtilen Ungleichgewichten der Energie in unserem Körper, dem Geist und den Gefühlen verbunden. Unsere Empfindungen werden verwirrt und unsere Energie zerstreut und instabil. Wenn das vitale Gewahrsein, sind der Körper und die Sinne wie ungenutzte Häuser: das mentale, körperliche und gefühlsmäßige Gewahrsein nimmt ab. Starke Emotionen verschärfen diese Situation.

Die Integration und das Ausgleichen der physischen und mentalen Energien befreit uns von solchen Mustern. Wir werden fähig, mit der Erfahrung zu fließen, so dass es erlaubt, uns zu nähren und zu befriedigen. Unsere Perspektive ändert sich und wir lernen, die Dinge auf neue Art und Weise zu verstehen – wir sehen, dass weder das Gute noch das schlechte Erlebnis für lange andauert und wir weniger emotionalen Extremen unterliegen. Wir

versuchen nicht, unsere Erfahrung zu kontrollieren oder zu regeln, denn wir besitzen ein Wissen, dass das Öffnen von jeder Situation in unserem Leben eine Chance für Wachstum beinhaltet. Wir öffnen die lebendige und gesunde Natur aller Erfahrungen und sehen die Kostbarkeit und die Gunst aller Aspekte des Lebens. Unsere Ruhe zeigt uns die Harmonie des Daseins und alles wird für unser Leben relevant. Wir schätzen alle Personen, Situationen, Empfindungen und Gefühl in unserem Leben, auch diejenigen, die wir 'negativ' nennen.

Wenn unsere Beziehungen zur Welt immer mehr und vollständiger werden, verbessert sich unsere Kommunikationsfähigkeit und wir sind weniger abhängig von anderen, um unser Gefühl von Wohlbefinden und Glück zu schützen. Wir sind bereit, über den begrenzten Raum und die Zeit unseres üblichen Gefühls der 'Privatsphäre' hinauszuwachsen und unsere Sinne, Gefühle, Gedanken und das Gewahrsein zu auszubreiten. Schließlich entdecken wir ein unendliches Wissen, das sich selbst erweitern kann und das uns eine Möglichkeit bietet, die Schönheit, den Reichtum und den Wert unserer inneren Ressourcen zu verstehen.

Die Übungen in diesem Kapitel sind in drei Phasen unterteilt. Es gibt hier ein Voranschreiten innerhalb jeder Phase und von Stufe zu Stufe. Wenn Sie es wünschen, machen Sie die Übungen in der Reihenfolge, in der sie vorgestellt werden; aber bekommen Sie nicht das Gefühl, dass Sie diese in dieser Reihenfolge machen müssen. Einige Übungen passen zu Ihnen besser als andere, und es ist vollkommen in Ordnung, die Übungen innerhalb einer Stufe in einer anderen Reihenfolge durchzuführen oder einige Übungen in

Stufe Zwei oder sogar Stufe Drei zu praktizieren, bevor Sie alle Übungen in Stufe Eins durchführen. Fühlen Sie sich frei mit verschiedenen Kombinationen von den Übungen zu experimentieren. Lassen Sie sich von Ihrem Körper zu den Übungen führen, die das vitalste Gefühl für Sie stimulieren, und variieren Sie die Reihenfolge und Kombination von den Übungen ausreichend, so dass Ihre Praxis interessant und ausgewogen ist.

Wenn Sie können, erlauben Sie sich fünfundvierzig Minuten pro Tag für die Praxis; wenn Sie nicht so viel Zeit aufwenden können, bringen auch zwanzig bis dreißig Minuten Ergebnisse. Beginnen Sie, indem Sie zwei oder drei Übungen jeden Tag praktizieren, wobei Sie jede Übung dreimal machen. Wählen Sie drei oder vier Übungen, die Sie mögen, und bleiben Sie mit diesen, bis Sie sicher sind, dass Sie Ihre Gefühle tief berührt haben. Dies kann zwei oder drei Wochen dauern. Dann, über die nächsten sechs oder acht Wochen, erhöhen Sie allmählich Ihr Vokabular der Übungen auf etwa zehn. Praktizieren Sie sowohl einige von den stehenden Übungen als auch von den sitzenden Übungen; manchmal können Sie irgendeine Massage oder eine Atemübung zusammen mit den Bewegungsübungen machen.

Was auch immer für eine Reihenfolge oder Kombination von Übungen Sie wählen, seien Sie dabei nicht in Eile. Die Abdeckung aller Übungen und die Geschwindigkeit sind nicht wichtig. Denken Sie daran, dass sich diese Übungen von normalen Körper-Übungen unterscheiden; diese sind nicht nur entworfen, um die körperliche Funktionsfähigkeit des Körpers zu verbessern. Sie werden dies tun, aber wenn sie richtig geübt werden, werden sie auch die Sinne wecken und bestimmte Gefühlstone anregen, die bei ihrer Kultivierung und

ihrer Ausbreitung das Funktionieren von dem gesamten Organismus verbessern: dem Körper, dem Geist und den Gefühlen.

Jede Übung ist ein Symbol, das zu speziellen Energien oder Gefühlstönen führt. Wie Sie eine Übung praktizieren, entwickeln die Qualitäten Ihrer Gefühle so vollständig, wie Sie können. Seien Sie sensibel auf Ihre eigenen Erfahrungen. Wenn Ihre Gefühle oder Empfindungen nicht mit den Gefühlen oder Empfindungen übereinstimmen, die in der Übungs-Beschreibung erwähnt werden, seien Sie nicht besorgt; diese Beschreibungen sind nur Hinweise darauf, was Sie vielleicht fühlen könnten. Bringen Sie Ihren Atem und Ihr Gewahrsein zu jedem Gefühl und lassen Sie von dessen besonderen Tönen Ihren Körper und Geist durchdringen.

Wenn Ihre Gefühle ausbreiten, werden Sie mit verschiedenen Stadien der Entspannung vertraut werden. Am Anfang einer Übung könnten Sie feststellen, dass Sie sich selbst beobachten, wie Sie die Übung machen; es gibt hier eine Trennung zwischen Ihnen und Ihren Empfindungen. Wie Sie damit weitermachen, zu entspannen und eine Bewegung mit leichter Konzentration zu erforschen, kommt gleichzeitig Atmung zu einem gleichmäßigen Niveau und die Empfindungen, die durch diese Übung angeregt werden, breiten sich aus. Ihre Erfahrung wird reichhaltiger und substanzieller in ihrer Qualität; ein Gefühl, dass sich 'die Übung selbst macht', beginnt.

Jede Wiederholung der Übung wird zu einer Gelegenheit, die durch die Bewegung aktivierten Gefühle genauer zu erforschen, eine Chance, um Körper, Geist und Gefühle

zusammenzubringen. Sowohl mentale als auch körperliche Energien berühren einander und werden integriert. Später gibt es hier vielleicht überhaupt kein Gefühl mehr von einem 'Selbst', sondern nur dauerhaft wachsendes Gewahrsein.

Sie könnten feststellen, dass einige der Übungen eine sofortige Wirkung haben; andere könnten Sie schrittweise beeinflussen. Bestimmte Übungen könnten scheinbar überhaupt keinen Einfluss auch Sie haben, auch nicht nach mehreren Praxis-Sitzungen. Wenn eine Übung nicht viel Gefühl oder Energie zu erzeugen scheint, halten Sie vielleicht irgendwo Spannungen, die den Fluss der Empfindung blockieren. Vielleicht halten Sie eine bestimmte Position zu starr ein. Versuchen Sie, sich innerhalb der Position etwas zu bewegen; die Spannung kann vielleicht nachlassen und eine andere Qualität der Energie freisetzen. Wenn die Übung weiterhin wenig Wirkung hat, lassen Sie diese für eine Weile aus. Später können Sie zu einer Übung zurückkehren, die Sie früher beiseitegelegt haben und diese wirksam finden.

Machen Sie damit weiter, Ihre Gefühle während der Sitzungsperiode jeder Übung in einer sensiblen Weise zu erforschen. Die im ersten Teil beschriebene Sitz-Haltung, die sieben Gesten, fördert einen gleichmäßigen Fluss der Gefühle innerhalb des ganzen Körpers. Wenn Sie möchten, sitzen Sie auch vor dem Praktizieren. Setzen Sie sich und bewegen Sie sich in Ihren Gefühlen; entwickeln Sie ein meditatives Gewahrsein.

Wenn Sie das Üben beenden, stellen Sie sicher, dass Ihre nächste Aktivität auch eine Form von Kum Nye sein wird. Breiten Sie Ihre Gefühle beim Essen, beim Wandern oder beim

Sehen aus. Lassen Sie die Entspannung jede Erfahrung informieren, so wird Ihr gesamtes Leben ein Teil zu einer wachsenden, sich ausbreitenden Meditation.

Stufe Eins

Wie Sie diese Übungen beginnen, denken Sie daran, lose, bequeme Kleidung zu tragen; enge Kleidung (besonders enge Kleidung um die Taille) wird Ihre Bewegung einschränken und Sie von den Gefühlen, erzeugt die durch die Übung, ablenken. Entfernen Sie Schuhe, Uhren, Schmuck, Brillen oder Kontaktlinsen. Wenn Sie vorher essen, essen Sie leicht und warten Sie mindestens eine Stunde bis nach dem Essen, um mit dem Üben zu beginnen.

Einige dieser Übungen werden im Sitzen, einige im Stehen gemacht. Für die Übungen im Sitzen benötigen Sie eine Matte oder ein Kissen, so dass Ihr Becken höher ist als Ihre Beine. Vielleicht könnten Sie mit verschiedenen Arten von Sitzen und dem Überqueren der Beine experimentieren, bis Sie die Position, welche die leichteste Bewegung ermöglicht, gefunden haben. Wenn das Sitzen mit gekreuzten Beinen zu unbequem für Sie ist, dann sitzen Sie auf einem geraden Stuhl mit Ihren Füßen flach auf dem Fußboden.

Die meisten Übungen in dieser Stufe lösen Spannungen im Oberkörper, den Schultern, der Brust, dem Rücken, den Armen, dem Hals und dem Kopf auf. Wenn die Spannung in diesen Bereichen abnimmt, ist es möglich, mehr im Herzen zu fühlen. Diese Übungen entwickeln wertvolle heilende Energien, so seien sicher, tief in einige von diesen hineinzugehen. Diese

sind am effektivsten, wenn Sie bereits die Massage und einige der Übungen im ersten Teil dieses Buches entwickelt haben.

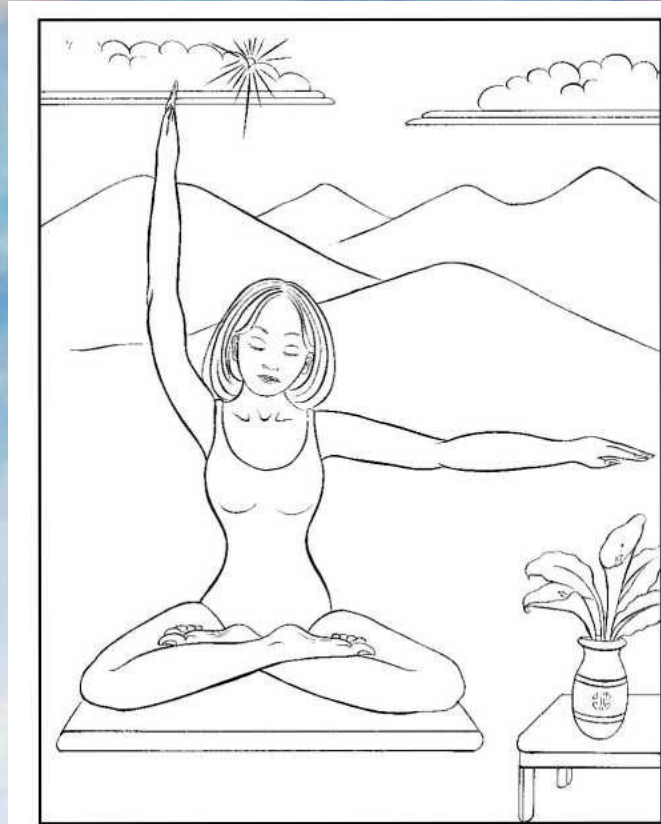
Praktizieren Sie so regelmäßig, wie Sie können. Wenn Sie einen Tag oder so auslassen, seien Sie nicht besorgt; Sie werden den Boden nicht verlieren. Ermutigen Sie sich selbst und üben Sie weiter. Wenn Sie sehr beschäftigt sind, wird eine sogar Übung für fünf oder zehn Minuten in einer Arbeits-Pause eine positive Wirkung haben.

Manchmal könnten Sie feststellen, dass Sie nicht fähig sind, Gefühle während einer Übung zu berühren. Dies kann darauf hindeuten, dass Ihr Körper und Ihr Geist zu aufgeregt oder zu angespannt sind, um gut miteinander kommunizieren zu können. Sie können so voller Gedanken und Bilder sein, dass Sie nicht in der Lage sind, Ihre Gefühle deutlich zu spüren. Sie können zu aufgeregt sein, um in der gleichmäßigen und sanften Art und Weise zu atmen, die nährenden Gefühle weckt. Dieser unstete Zustand des Geistes wird wahrscheinlich dazu führen, dass Ihre körperliche Ausgeglichenheit auch instabil ist.

Wenn Sie fühlen, dass Sie 'aus dem Gleichgewicht' sind, sitzen Sie für eine Weile ruhig, bevor Sie trainieren, und konzentrieren Sie sich leicht auf Ihre Atmung. Lassen Sie Ihren Atem leicht und sanft werden. Wenn Sie anfangen, sich entspannter und ruhiger zu fühlen, beginnen Sie langsam eine Übung. Wie sich die Entspannung vertieft, kann eine fließende und bewegliche Qualität, wie Wellen, entstehen. Dieses Gefühl kann gleichmäßig und fließend, fast magisch süß, sein. Mit regelmäßiger Praxis kann dieses Gefühl ausgebreitet

werden. Die Entspannung wird sich vertiefen, bis Sie feststellen, dass dieser fließende Rhythmus in Ihre gesamten täglichen Aktivitäten übergegangen ist.

Übung 35 Lockerung des Geistes



Wenn Sie schwanger sind oder irgendeine Art von Halsverletzung gehabt haben, ist es am besten, diese Übung nicht durchzuführen. Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit dem Rücken gerade. Heben Sie langsam die Arme von Ihren Seiten weg, bis sie in Schulterhöhe sind, die Handflächen nach unten gestreckt. Schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, während Sie sehr langsam damit beginnen, Ihren Kopf im Uhrzeigersinn zu drehen. Wenn Sie eine Drehung abgeschlossen haben, beginnen Sie auch damit, den rechten Arm nach oben, nach hinten, nach unten und nach vorne zu drehen. Koordinieren Sie die beiden Kreise, machen Sie diese groß und vollständig.

Diese Bewegung mag zunächst unangenehm oder sogar schwierig erscheinen, denn wir sind nicht daran gewöhnt, unsere Köpfe und Arme so zu bewegen. Ihr Geist kann in die alten, vertrauten Muster der Bewegung fallen und Sie dazu anhalten, dass Sie nicht bereit, sich ändern.

Verwenden Sie diese Bewegung, um das Gefühl der Unwilligkeit 'auszuüben', bis es sich in einen natürlichen Fluss von Gefühl und Energie verwandelt. Entspannen Sie den Bauch und lassen Sie sogar Ihren Atem entspannt werden, verbinden Sie ihn mit der Bewegung, so dass die Rotationen gleichmäßig und weit sind.

Machen Sie drei langsam koordinierte Rotationen des Kopfes und des rechten Armes;

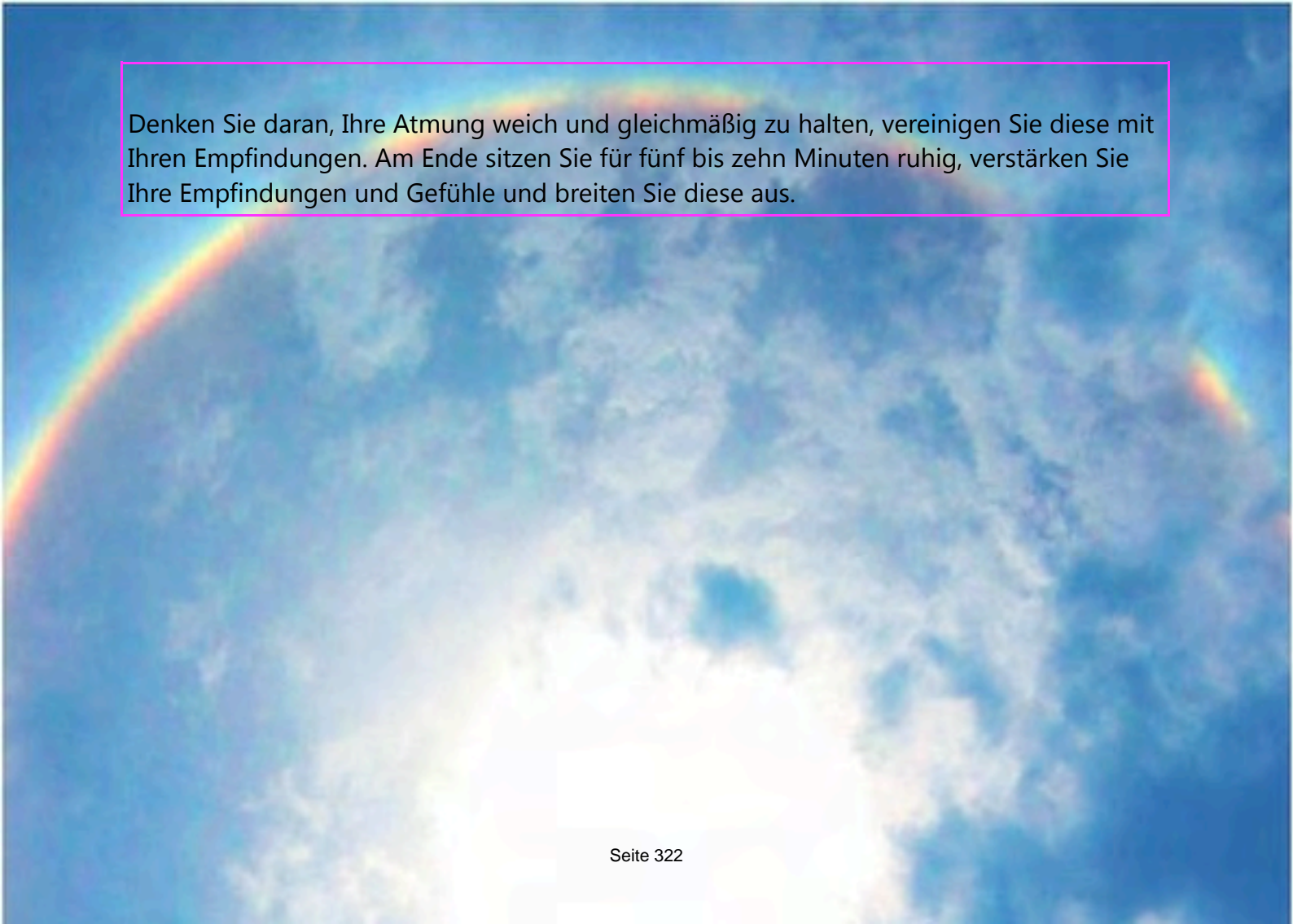
dann finden Sie einen Platz in der Bewegung, wo Sie bequem die Richtung der Kreise von Kopf und Arm ändern können und machen drei langsame Rotationen in die andere Richtung. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren linken Arm ausgestreckt ganz auf Schulterhöhe halten; das wird die Bewegung leichter machen.

Gehen Sie tief in die Empfindungen, die durch die Bewegung erzeugt werden, vereinigen Sie Körper, Atem und Geist. Sie könnten köstliche Wärme in Ihren Armen und an der Rückseite des Halses fühlen. Lassen Sie diese Wärme Ihre Wirbelsäule hinunter fließen und verbreiten Sie diese im ganzen Körper.

Wenn Sie die Rotationen beenden, senken Sie Ihre Hände langsam auf die Knie. Ruhen Sie für ein paar Minuten, während Sie weiterhin die Gefühle in und um den Körper ausbreiten.

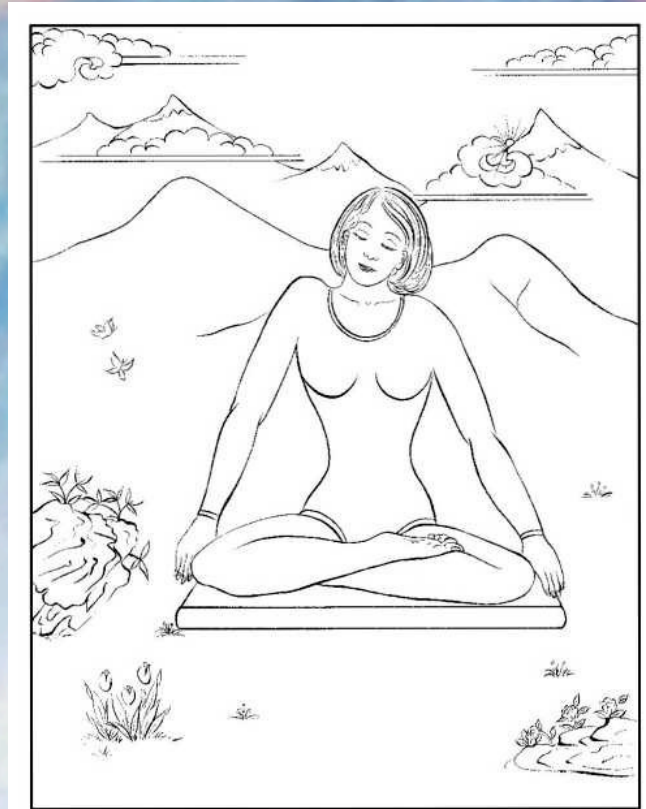
Wiederholen Sie nun die obige Folge von Rotationen mit dem Kopf und dem linken Arm. Ruhen Sie danach für ein paar Minuten, wobei die Atmung sanft und gleichmäßig ist.

Um die Übung zu vervollständigen, wiederholen Sie wieder die ganze Serie von den Rotationen, aber diesmal bewegen sich der Kopf und der Arm in voneinander entgegengesetzte Richtungen: Wenn sich der Kopf im Uhrzeigersinn bewegt, wird der Arm nach vorne, nach unten, zurück und nach oben bewegt. Beginnen Sie mit Ihrem Kopf und dem rechten Arm, ruhen Sie für ein paar Minuten mit den Händen auf den Knien, und wiederholen Sie die Bewegung mit dem Kopf und dem linken Arm.



Denken Sie daran, Ihre Atmung weich und gleichmäßig zu halten, vereinigen Sie diese mit Ihren Empfindungen. Am Ende sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten ruhig, verstärken Sie Ihre Empfindungen und Gefühle und breiten Sie diese aus.

Übung 36 Die Sinne wecken



Wenn Sie schwanger sind oder irgendeine Art von Halsverletzungen hatten, ist es am besten, diese Übung nicht durchzuführen. Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit dem geraden Rücken. Heben Sie die Arme ein paar Zentimeter von Ihren Seiten weg, mit den Handflächen hinter Ihnen. Seien Sie sicher, dass Ihr Becken hoch genug ist, damit sich Ihre Arme bewegen können, ohne dass Ihre Hände den Boden berühren. Schließen Sie sanft Ihre Augen und beginnen Sie langsam, Ihre rechte Schulter nach oben, nach hinten, nach unten und nach vorne zu drehen. Ihre rechte Hand bewegt sich auch im Kreis. Wenn Sie die erste Drehung abgeschlossen haben, beginnen Sie auch mit einer Kopfdrehung im Uhrzeigersinn. Koordinieren Sie die beiden Bewegungen, so dass Sie die Kreise so vollständig machen, wie Sie können. Während Sie sich bewegen, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund und konzentrieren sich leicht auf die Rückseite des Halses. Machen Sie drei koordinierte Rotationen, dann ändern Sie die Richtung der Rotationen von Schulter und dem Kopf und machen drei weitere Rotationen. Nach der Beendigung legen Sie die Hände auf die Knie und ruhen kurz, so dass die Gefühle, geweckt durch die langsamen Rotationen, Ihre Wirbelsäule hinunterfließen und in Ihrem Körper verteilt werden können.

Jetzt, in der gleichen Weise, wie zuvor, heben Sie die Arme ein paar Zentimeter von den Seiten weg, mit den Handflächen nach hinten, und drehen langsam die linke Schulter nach oben, nach hinten, nach unten und nach vorne – koordinieren Sie die Bewegung mit einer Drehung von Ihrem Kopf im Uhrzeigersinn.

Machen Sie auf diese Weise drei Umdrehungen; dann ändern Sie sanft die Richtung der Drehungen und wiederholen die Bewegung dreimal. Nach Abschluss dieser Bewegungen bringen Sie Ihre Hände auf die Knie und ruhen für ein paar Minuten, während Sie weiterhin Ihre Empfindungen ausbreiten.

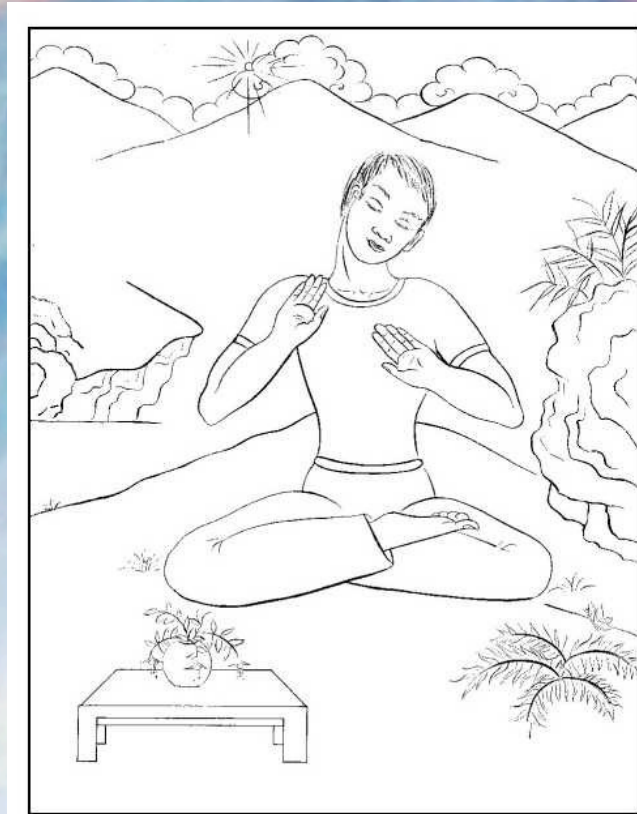
Um diese Übung zu wiederholen, wiederholen Sie die Rotationsreihe, diesmal bewegen Sie sich mit der Schulter und dem Kopf in entgegengesetzte Richtungen: wie sich die Schulter nach oben, nach hinten, nach unten und nach vorn bewegt, bewegt sich der Kopf gegen den Uhrzeigersinn. Beginnen Sie mit der rechten Schulter und dem Kopf, ruhen Sie für ein paar Minuten mit den Händen auf den Knien und wiederholen Sie die Bewegung mit der linken Schulter und dem Kopf. Entwickeln Sie die Form der Bewegung mit einer speziellen Aufmerksamkeit auf hohe und tiefe Punkte (wenn der Kopf am höchsten Punkt in der Bewegung ist, die Schulter am niedrigsten ist und umgekehrt) und die Punkte, wenn Kopf und Schulter am nächsten sind und am weitesten voneinander entfernt sind. Lassen Sie die Gefühle, die durch die Bewegung erzeugt werden, die Form durchdringen, bis Sie eine 'Gefühls-Form' erleben.

Sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten ruhig in der Sitz-Haltung, erweitern und vertiefen Sie Empfindungen innerhalb und um Ihren Körper.

Diese Übung löst Anspannungen in der Rückseite des Halses, den Schultern, dem oberen

Rücken und dem unteren Rücken auf.

Übung 37 Ausgleichen der Gefühle



Wenn Sie schwanger sind oder irgendeine Art von Halsverletzung gehabt haben, ist es am besten, diese Übung nicht durchzuführen. Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit dem Rücken gerade und den Hände auf Ihren Knien. Heben Sie Ihre Arme vor sich auf die Brusthöhe mit den Ellbogen locker gebeugt und Ihren Händen entspannt, die Handflächen zeigen nach unten und die Finger nach vorne. Bilden Sie zwei große Zifferblätter nebeneinander, die zu Ihnen zeigen. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Hand bei der 3 auf dem linken Zifferblatt ist, und Ihre rechte Hand ist bei der 9 auf dem rechten Zifferblatt. Ihre Hände sollten ein paar Zentimeter voneinander entfernt sein.

Gleichzeitig zeichnen Sie ganz langsam zwei große Kreise im Uhrzeigersinn mit Ihren Händen und Armen, beginnen Sie mit der linken Hand bei der 3 und bewegen Sie sich auf die 6, beginnen Sie mit der rechten Hand bei der 9 und bewegen Sie sich auf die 12. Machen Sie die Kreise so groß wie möglich, ohne diese zu überlappen.

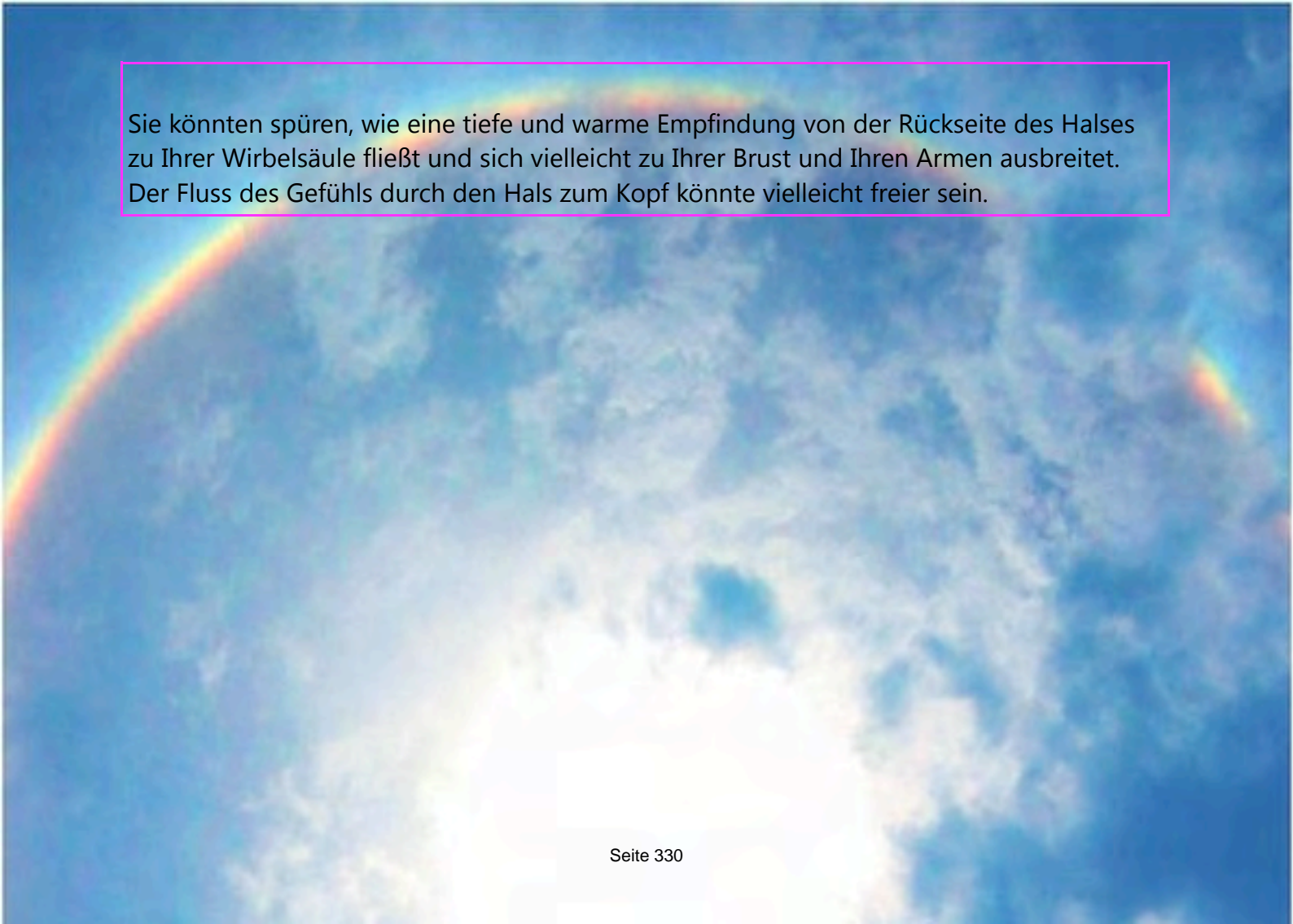
Wenn Sie diese Bewegung soweit haben, dass sie in einem reibungslosen Rhythmus funktioniert, fügen Sie es eine sehr langsame Drehung des Kopfes im Uhrzeigersinn, mit geschlossenen Augen, hinzu. Koordinieren Sie die drei simultanen Bewegungen und gleichen Sie diese aus, halten Sie Ihren Bauch entspannt und Ihre Atmung sehr sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Machen Sie für zwei Minuten weiter, dann verringern Sie die Bewegung langsam, bis Sie sich nicht mehr bewegen. Senken Sie die Hände auf die Knie, sitzen Sie für zwei Minuten, während Sie die Empfindungen, stimuliert

durch diese Kreisbewegungen, ausbreiten.

Nun wiederholen Sie die Übung, diesmal machen Sie mit den Armen und dem Kopf Kreise im Gegenuhrzeigersinn (bewegen Sie die linke Hand von der 3 auf die 12 auf dem linken Zifferblatt und die rechte Hand von der 9 auf die 6 auf dem rechten Zifferblatt). Machen Sie für zwei Minuten weiter, dann sitzen Sie für fünf Minuten ruhig, während Sie die Empfindungen weiterhin in und um den Körper ausbreiten. Wenn Sie Ihren Körper und Geist bei der Koordination von den drei verschiedenen Bewegungen gleichzeitig ausgleichen können, werden die Sinne ebenso ausgeglichen und die Empfindungen entstehen in diesem Gleichgewicht.

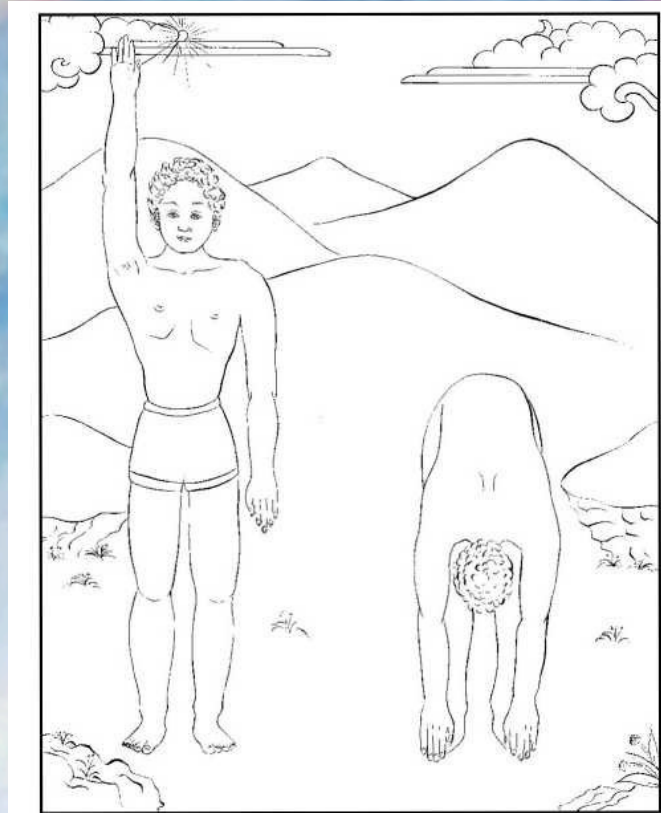
Übung 38 Genießen

Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen ein paar Zentimeter auseinander, der Rücken ist gerade und die Arme sind an den Seiten entspannt. Atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund, mit dem Bauch entspannt schütteln Sie, locker und kräftig, Ihre Schultern in jeder Weise, wie Sie wünschen. Entspannen Sie die Rückseite des Halses und konzentrieren Sie sich dort leicht, lassen Sie Ihren Kopf hängen. Ihr Oberkörper und Unterkörper bleiben ruhig. Machen Sie für drei Minuten weiter, schütteln Sie die Straffheit raus. Dann sitzen Sie für fünf Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die erzeugten Empfindungen aus, verteilen diese durch den Körper.



Sie könnten spüren, wie eine tiefe und warme Empfindung von der Rückseite des Halses zu Ihrer Wirbelsäule fließt und sich vielleicht zu Ihrer Brust und Ihren Armen ausbreitet. Der Fluss des Gefühls durch den Hals zum Kopf könnte vielleicht freier sein.

Übung 39 Schwimmen im Raum



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen in einer bequemen Distanz auseinander, Ihr Rücken ist gerade und Ihre Arme sind vor Ihnen auf Schulterhöhe ausgestreckt, die Handflächen nach unten. Atmen Sie durch die Nase und den Mund, mit Ihrem Bauch entspannt. Bewegen Sie gleichzeitig einen Arm nach oben und den anderen Arm nach unten, halten Sie die Arme und die Hände gerade und entspannt.

Bewegen Sie sich sehr langsam. Zuerst bewegen Sie die Arme nicht sehr weit – dann verlängern Sie allmählich die Bewegung bis sich schließlich jeder Arm, so weit wie er gehen kann, auf und ab bewegt. An den weitest entfernten Punkten der Bewegung entspannen Sie die Rückseite des Halses und des Kopfes. Achten Sie auf das besondere Gefühl des Raumes, erweckt durch diese Übung; Sie könnten eine Qualität wie Schwimmen fühlen.

Machen Sie die volle Bewegung der Arme weiterhin für drei bis fünf Minuten. Dann beginnen Sie langsam, den Bereich der Bewegung zu verringern, bis Ihre Arme still und vor Ihnen auf Schulterhöhe ausgebreitet sind. Langsam senken Sie diese zu Ihren Seiten und stehen für ein paar Minuten still, während Sie Ihre Empfindungen und die Gefühle ausbreiten.

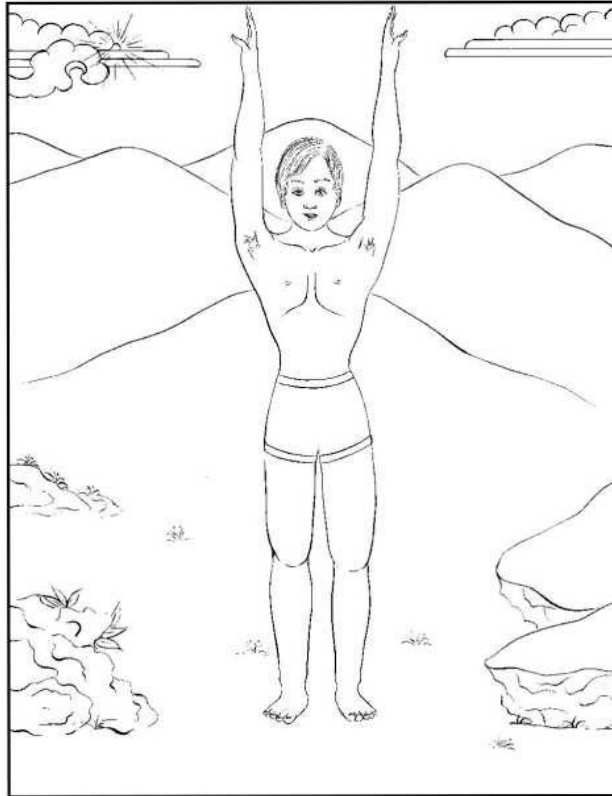
Jetzt heben Sie Ihre Arme langsam vor sich, bis sie, mit den Handflächen nach vorne, über dem Kopf sind. Halten Sie die Arme parallel und gerade zueinander. Bewegen Sie die

Arme, den Kopf und den Oberkörper gemeinsam, beugen Sie sich von der Taille, bis Ihre Finger fast den Boden berühren; dann schwingen Sie sich langsam nach oben, bis Ihr Rücken gerade ist und Ihre Arme ausgestreckt über dem Kopf sind.

Machen Sie mit dieser langsam schwingenden Bewegung drei oder neunmal nach unten und oben weiter. Achten Sie darauf, die Arme während der Bewegung gerade zu halten. Um die Übung zu vervollständigen, senken Sie Ihre Arme aus der Position über dem Kopf zu Ihren Seiten und sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, während Sie die Empfindungen, die durch diese Bewegung beschleunigt wurden, ausbreiten.

Der erste Teil dieser Übung löst die Spannungen in dem Rücken, der Kehle, dem Hals und auf der Rückseite des Kopfes auf. Der zweite Teil verteilt die Gefühle, die im ersten Teil der Übung freigesetzt wurden, im ganzen Körper.

Übung 40 Das Gewahrsein von den Gefühlen



Diese Übung unterscheidet sich von der vorherigen Übung in der Position der Hände und Arme. Stehen Sie gut ausbalanciert, mit Ihren Füßen in einem bequemen Abstand auseinander, der Rücken ist gerade, und die Arme sind an den Seiten entspannt.

Drehen Sie Ihre Hände nach innen, so dass die Handflächen nach außen zu den Seiten zeigen, und halten Sie Ihre Daumen auch so, dass sie auf die Seite zeigen. Mit den Händen in dieser Position, heben Sie langsam die Arme vor sich auf Schulterhöhe. Atmen Sie gleichzeitig leicht durch die Nase und den Mund und halten Sie den Bauch sanft und entspannt.

Nun, Ihre Arme gerade, aber entspannt haltend, beginnen Sie, einen Arm nach oben und den anderen Arm nach unten zu bewegen. Bewegen Sie diese anfangs nur eine kurze Strecke, die Konzentration auf die Gefühle in Ihnen und um Sie herum gerichtet, wie Sie diese langsam durch den Raum bewegen. Allmählich, wie sich Ihre Gefühle ausbreiten, erweitern Sie das Gebiet der Bewegung und den Raum, den Ihre Arme durchqueren, bis beide Arme sich so weit nach oben und unten bewegen, wie sie gehen. Breiten Sie die besonderen Qualitäten von den Gefühlen, stimuliert von dieser Bewegung, aus, und halten Sie Ihren Bauch entspannt und Ihre Atmung sanft, gleichmäßig und langsam.

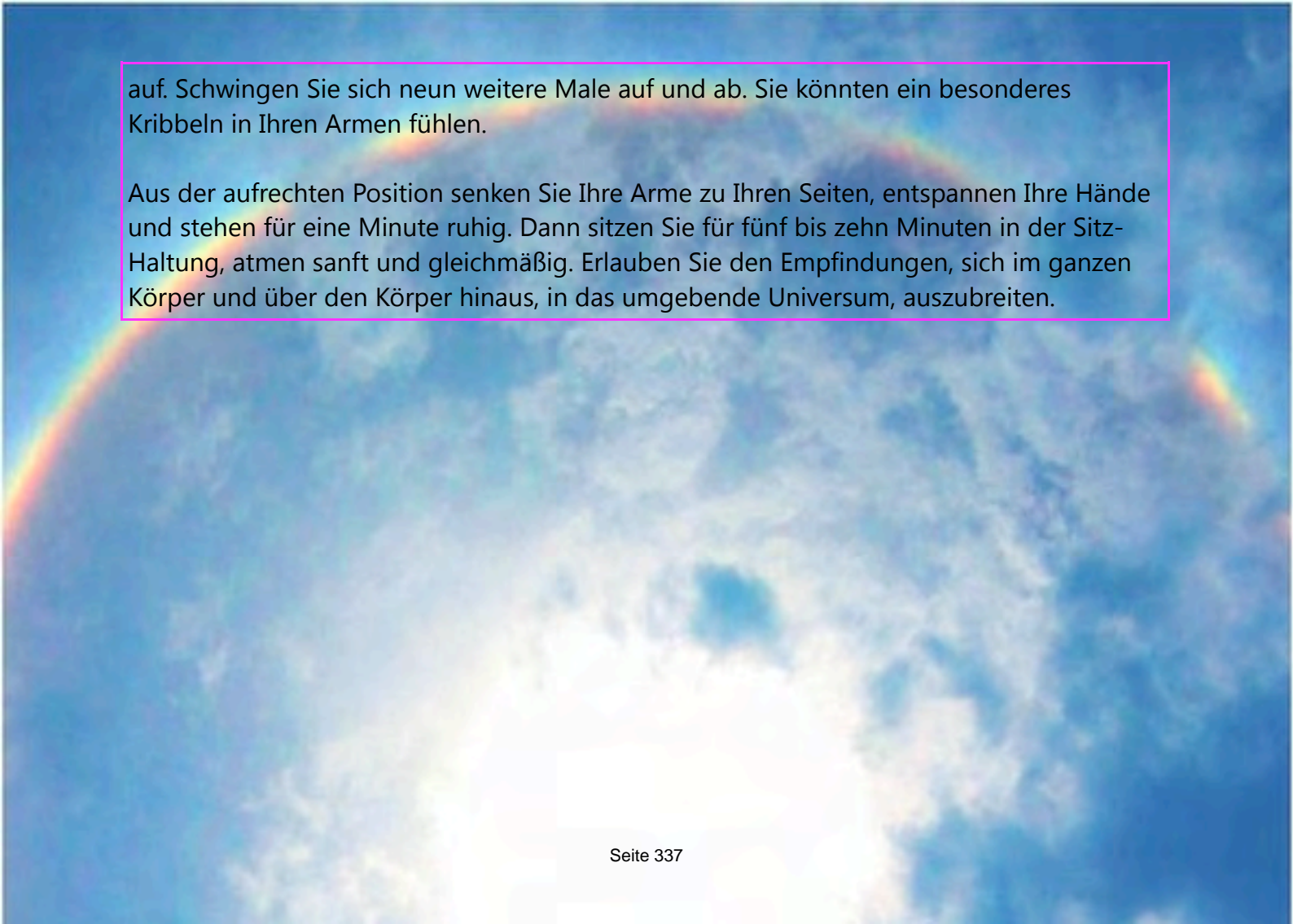
Machen Sie für drei bis fünf Minuten weiter, dann verringern den Bereich der Bewegung, bis Ihre Arme still vor Ihnen in Schulterhöhe ausgestreckt sind. Langsam senken Sie die zu

Ihren Seiten, entspannen Ihre Hände und stehen für ein paar Minuten ruhig, während Sie die Gefühle ausbreiten.

Noch einmal drehen Sie die Hände nach innen, bis die Handflächen nach außen zeigen, und halten Sie Ihre Daumen so, dass diese auch zur Seite zeigen. Mit den Händen in dieser Position, heben Sie langsam Ihre Arme vor sich, bis sie über dem Kopf sind. Halten Sie diese parallel und gerade zueinander. Dann beugen Sie sich langsam von der Taille, bis Ihre Finger fast den Boden berühren.

Lassen Sie Ihren Kopf lose zwischen Ihren Armen hängen. Entspannen Sie Ihren Bauch und atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund. Dann erheben Sie sich langsam, mit dem Kopf zwischen den ausgestreckten Armen, bis Sie mit Ihren Armen über dem Kopf aufrecht stehen. Beugen Sie sich wieder und stehen Sie langsam dreimal auf, während Sie die räumliche Qualität, stimuliert durch diese Position von Händen und Armen, tief empfinden.

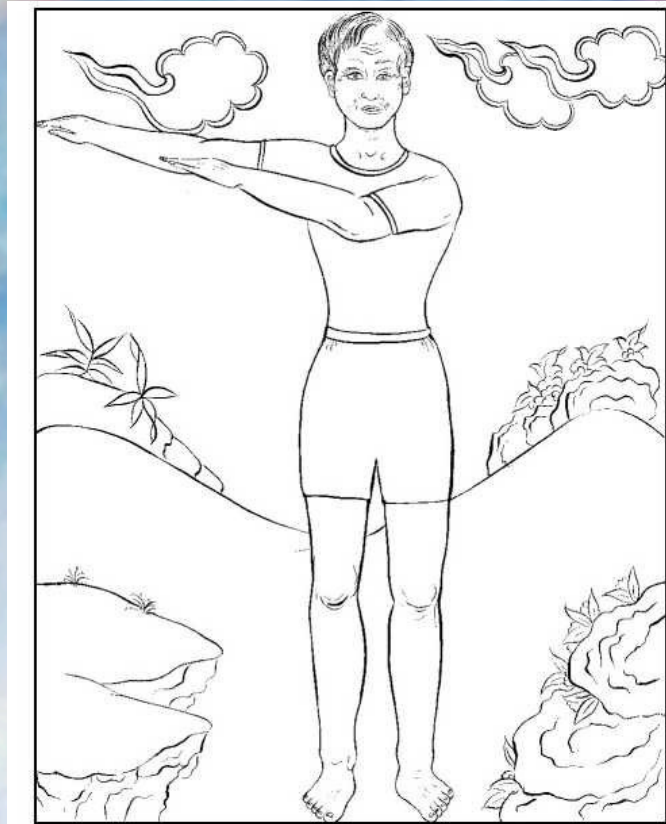
Langsam beginnen Sie, sich etwas schneller zu bewegen, schwingen Sie auf und ab und lassen Sie Ihre Gefühle mit dem Rhythmus des Körpers verschmelzen. Wie Sie sich schneller bewegen, stellen Sie sicher, dass Ihr Bauch entspannt bleibt, und Ihre Bewegung und die Atmung gleichmäßig und sanft sind. Wenn Sie beginnen, die Berührung mit dem Gefühl von der Qualität der Bewegung zu verlieren, werden Sie langsamer, bis die Empfindungen stärker werden; dann bauen Sie die Geschwindigkeit langsam wieder mehr



auf. Schwingen Sie sich neun weitere Male auf und ab. Sie könnten ein besonderes Kribbeln in Ihren Armen fühlen.

Aus der aufrechten Position senken Sie Ihre Arme zu Ihren Seiten, entspannen Ihre Hände und stehen für eine Minute ruhig. Dann sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, atmen sanft und gleichmäßig. Erlauben Sie den Empfindungen, sich im ganzen Körper und über den Körper hinaus, in das umgebende Universum, auszubreiten.

Übung 41 Körperliche Wachsamkeit



Stehen Sie nach vorne schauend, mit Ihren Füßen ein paar Zentimeter auseinander, Ihr Rücken ist gerade und Ihre Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Atmen Sie durch die Nase und den Mund ein und heben Sie Ihre Arme langsam vor sich auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach unten. Halten Sie Ihren Kopf und die Brust sehr still.

Wie Sie ausatmen, bewegen beide Arme allmählich so weit wie möglich nach rechts, wobei Sie den Rest des Körpers und vor allem die Brust, entspannt und still halten. Führen Sie die Bewegung mit dem rechten Arm an. Der rechte Arm ist gerade und der linke Arm biegt sich leicht am Ellenbogen.

Jetzt lassen Sie beim Einatmen Ihre Arme sehr langsam wieder nach vorne kommen. Ohne anzuhalten, bewegen Sie sich wieder nach links, während Sie ausatmen. Führen Sie die Bewegung nach links mit dem linken Arm an; der linke Arm ist gerade und der rechte Arm ist am Ellenbogen leicht gebeugt. Während der gesamten Bewegung sollte Ihr Bauch entspannt und Ihr Körper gerade und gut ausbalanciert sein.

Machen Sie die komplette Bewegung drei oder neun Mal zu jeder Seite. Dann sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten mit den Gefühlen, die durch die Übung geweckt wurden, in der Sitz-Haltung.

Übung 42 Balancieren des Körpers



Machen Sie diese Übung barfuß. Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Händen an den Hüften, Ihre Füße ein paar Zentimeter auseinander, Ihr Rücken ist gerade und Ihre Brust hoch. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Langsam heben Sie Ihre rechte Ferse, so dass Ihre rechten Zehen und Ihr linker Fuß Ihr Gewicht tragen. Jetzt senken Sie in einer langsamen, kontinuierlichen Bewegung, bei der die beiden Füßen immer in Kontakt mit dem Boden sind, die rechte Ferse auf den Boden und heben gleichzeitig Sie die linke Ferse an. Machen Sie in einem langsamen und gleichmäßigen Rhythmus damit weiter, die Ferse eines Fußes anzuheben, während Sie die Ferse des anderen Fußes auf den Boden senken. Ihr Gewicht und das Gleichgewicht werden in erster Linie auf den Zehen und den Ballen der Füße sein.

Beachten Sie die Punkte, bei denen Sie auf den Zehen der beiden Füße stehen, wie sich eine Ferse nach oben und die andere sich nach unten bewegt. Intensivieren Sie die 'Höhe' an diesem Punkt durch das Strecken auf den Zehen. Dann intensivieren Sie auch die 'Tiefe': wie die Ferse zurück auf den Boden kommt, drücken Sie die Hüfte auf dieser Seite des Körpers hin und her, während Sie beide Knie beugen, als ob Sie in einem niedrigen Stuhl sitzen. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Beachten Sie die Veränderung des Gefühlstons, wenn sich der vertikale Bereich der Bewegung erhöht.

Setzen Sie diese Bewegung fort, bis sie nicht mehr ruckelt oder unausgeglichen ist und sowohl der Atem als auch die Bewegung langsam und gleichmäßig sind. Dann (aber nicht

vorher) machen Sie die Bewegung ein wenig schneller, aber nicht so schnell, dass Sie den Kontakt mit dem Gefühls-Ton verlieren. Schließlich verlangsamen Sie die Bewegung bis zum Stillstand. Sitzen für fünf bis zehn Minuten, während Sie die Empfindungen, stimuliert in Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihren Gefühlen, ausbreiten. Diese Übung balanciert den Körper aus und stimuliert die Energie in den Zehen, Knien, Oberschenkeln und Hüftgelenken.

Übung 43 Empfinden der Körper-Energie

Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen einen bequemen Abstand auseinander und Ihren Arme entspannt an den Seiten. Schließen Sie Ihre Augen, nehmen Sie sich ein paar Momente, um zu entspannen, und spüren Sie Ihre innere Erfahrung. Was ist Ihr emotionaler Zustand? Fühlen Sie sich ruhig, unruhig, müde? Ist Ihr Verstand mit Gedanken gefüllt?

Jetzt öffnen Sie langsam Ihre Augen und fangen an, sich spontan in irgendeiner Weise zu bewegen, die sich entspannend anfühlt. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund und entspannen Sie Ihren Bauch. Vielleicht machen Sie schwingende oder rotierende Bewegungen, oder drehen sich sanft, schaukeln, biegen sich oder schwanken. Lassen Sie das Gefühl von der Entspannung und der Balance Ihre Bewegung führen. Erlauben Sie dem entspannten Gefühl sich überall im Körper auszubreiten – zu Kinn, Nacken, Schultern,

Oberkörper, Armen, Ellbogen, Handgelenken, Fingern, mittlerer Rücken, unterer Rücken, Becken, Oberschenkeln, Knien, Knöcheln und Zehen. Seien Sie für jedes Gelenk, jeden Muskel und jeden Knochen aufmerksam. Fühlen Sie sich frei, jede Bewegung, die das Gefühl der Entspannung erhöht, zu machen. Machen Sie hiermit für fünf Minuten oder mehr weiter.

Jetzt langsam entwickeln eine andere Qualität der Bewegungen – kurze, schnelle und leichte Bewegungen. Dies wird keine schwere Bewegung wie Treten, sondern eher wie ein rhythmisches Schütteln. Vielleicht beginnen Sie die Bewegung in den Beinen und Händen, und erlauben dieser dann, sich auf mehr und mehr auf Ihren Körper auszubreiten, bis schließlich Ihr ganzer Körper an der Bewegung teilnimmt. Wenn Sie eine angespannte Stelle finden, lassen Sie diese durch das Schütteln sanft öffnen. Machen Sie für einige Minuten damit weiter und sitzen Sie dann für mindestens fünf Minuten bis zehn Minuten, mit den Gefühlen, stimuliert durch die Bewegung, in der Haltung von den sieben Gesten.

Stufe Zwei

Diese Übungen lösen weiterhin die Spannung im Oberkörper auf und gleichen die inneren Energien aus, so dass die Gefühle frei fließen, und der Körper und der Geist miteinander in Kontakt kommen, können. Die Übungen 52 und 55 energetisieren den Unterkörper.

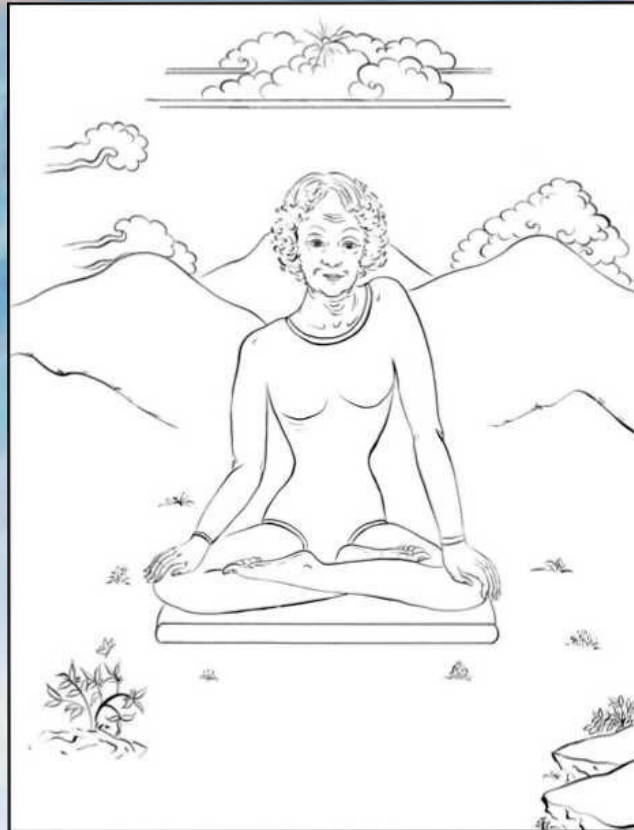
Einige dieser Übungen beinhalten, eine bestimmte Position für einen gewissen Zeitraum einzunehmen. Sie können die Zeit messen, indem Sie Ihre Ausatmungen zählen. Vor Beginn der Übung messen Sie die Zeit für Ihre Atmung für ein paar Minuten und dann berechnen Sie Ihre durchschnittliche Anzahl von Ausatmungen in einer Minute.

Wenn Sie die Anspannungen nach dem Anhalten auflösen, machen Sie dies sehr langsam und allmählich. Wenn der Vorgang des Loslassens der Anspannung langsam ist, steigt das Bewusstsein für die Energie und es ist leichter, die Gefühle fortzusetzen und diese in Ihrem ganzen Körper zu verteilen. Eine schnelle Freigabe würde die Gefühle von Stimulation und Frohsinn abschneiden.

Erforschen Sie jede Übung, die Sie wählen, um zu üben, vollständig, bis Sie mit dem Spektrum der Gefühle, die diese stimuliert, und deren besonderen Qualitäten der Balance vertraut sind. Schreiten Sie nicht zu schnell voran oder versuchen Sie nicht, zu viel zu tun. Wenn Sie damit beginnen, sich durch die Möglichkeiten, die sich Ihnen in diesen Übungen eröffnen, überwältigt zu fühlen, verweilen Sie mit diesem Gefühl und bringen es in Ihrer Praxis mit ein. Lassen Sie Ihre selbst-auferlegten Grenzen in tieferes Gefühl und eine tiefere

Empfindung öffnen; erlauben Sie sich selbst, größer und größer zu werden, bis Sie sehen, dass alle Einschränkungen willkürlich und selbst auferlegt sind, und dass Ihre Erfahrung so groß wie das Universum selbst sein kann.

Übung 44 Die Empfindungen berühren



Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit den Händen auf den Knien und dem Rücken gerade. In einer kontinuierlichen und koordinierten Bewegung drehen Sie Ihre Schultern abwechselnd von vorne nach hinten, als ob Sie auf einem Fahrrad rückwärts treten. Bewegen Sie diese schnell und ein wenig grob. Lassen Sie Ihre Schultern sehr locker und Ihren Kopf still, wie Sie dies tun. Bilden Sie durch die Aktion der Schulterblätter eine Massage für die Wirbelsäule und die Räume zwischen den Wirbeln. Machen Sie hiermit für eine Minute weiter.

Jetzt ändern Sie allmählich die Qualität der Bewegung so, dass diese sanfter, länger und langsamer, mehr beruhigend und Massage-ähnlich in ihrer Qualität, wird. Lassen Sie von dieser Massage Ihre Empfindungen stimulieren, Spannungen lindern und Empfindungen, auch zwischen den Schichten der Haut und dem Muskelgewebe, erwecken. Empfindungen könnten auch im Herzen Zentrum beschleunigt werden, vielleicht könnte ein Gefühl der Sehnsucht erwachen. Setzen Sie diese Massage für drei bis fünf Minuten fort und dann sitzen Sie dann für eine gleiche Zeit ruhig, während Sie den Gefühl-Ton, entwickelt durch diese Übung, ausbreiten.

- Um diese Übung weiter zu erforschen, versuchen Sie folgende Variante. Drehen Sie die linke Schulter einundzwanzig Mal von vorne nach hinten. Wiederholen Sie dies mit der rechten Schulter. Setzen Sie sich für einige Minuten und erleben die Empfindungen, die durch diese Bewegung stimuliert wurden. Wieder drehen Sie

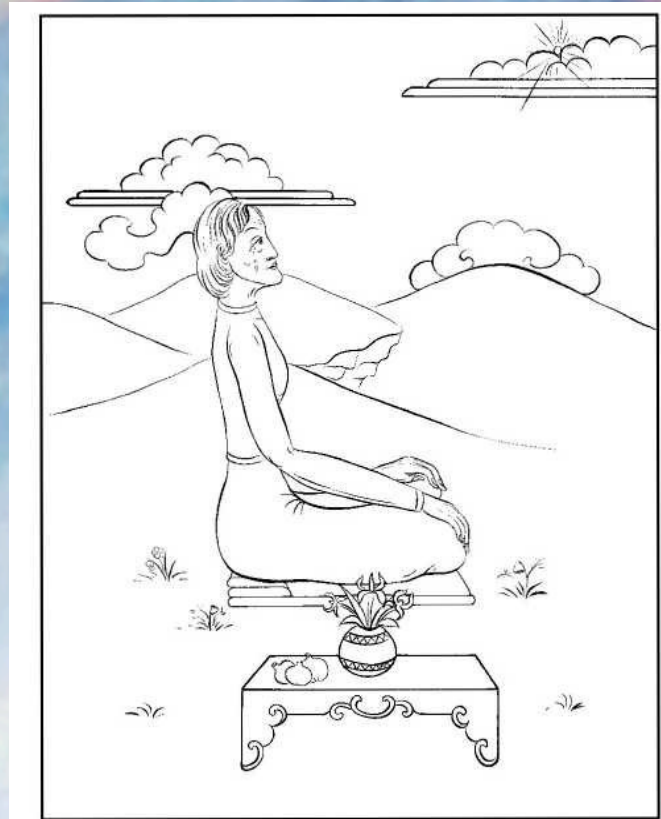
Ihre linke Schulter wie zuvor einundzwanzig Mal, aber jetzt langsamer. Wiederholen Sie dies mit der rechten Schulter. Setzen Sie sich für zwei Minuten und erleben Sie die Empfindungen, die durch die Bewegungen stimuliert wurden.

Wieder drehen Sie Ihre linke Schulter einundzwanzig Mal wie zuvor, diesmal langsamer. Wiederholen Sie dies mit der rechten Schulter. Dann sitzen Sie mit Ihren Gefühlen für zwei Minuten.

Wiederholen Sie die Bewegung zuerst mit der linken und dann mit der rechten Schulter, diesmal noch langsamer. Dann sitzen Sie für fünf Minuten mit den Gefühlen und Empfindungen, die aus der Bewegung hervorgegangen sind.

Diese Übungen können auch im Stehen erfolgen.

Übung 45 Ausgleichen der inneren Energie



Es ist am besten, diese Übung nicht zu machen, wenn Sie schwanger sind. Wenn Sie eine Nacken- oder Rückenverletzung oder eine Operation innerhalb der letzten drei oder vier Monate hatten, machen Sie die Übung vorsichtig.

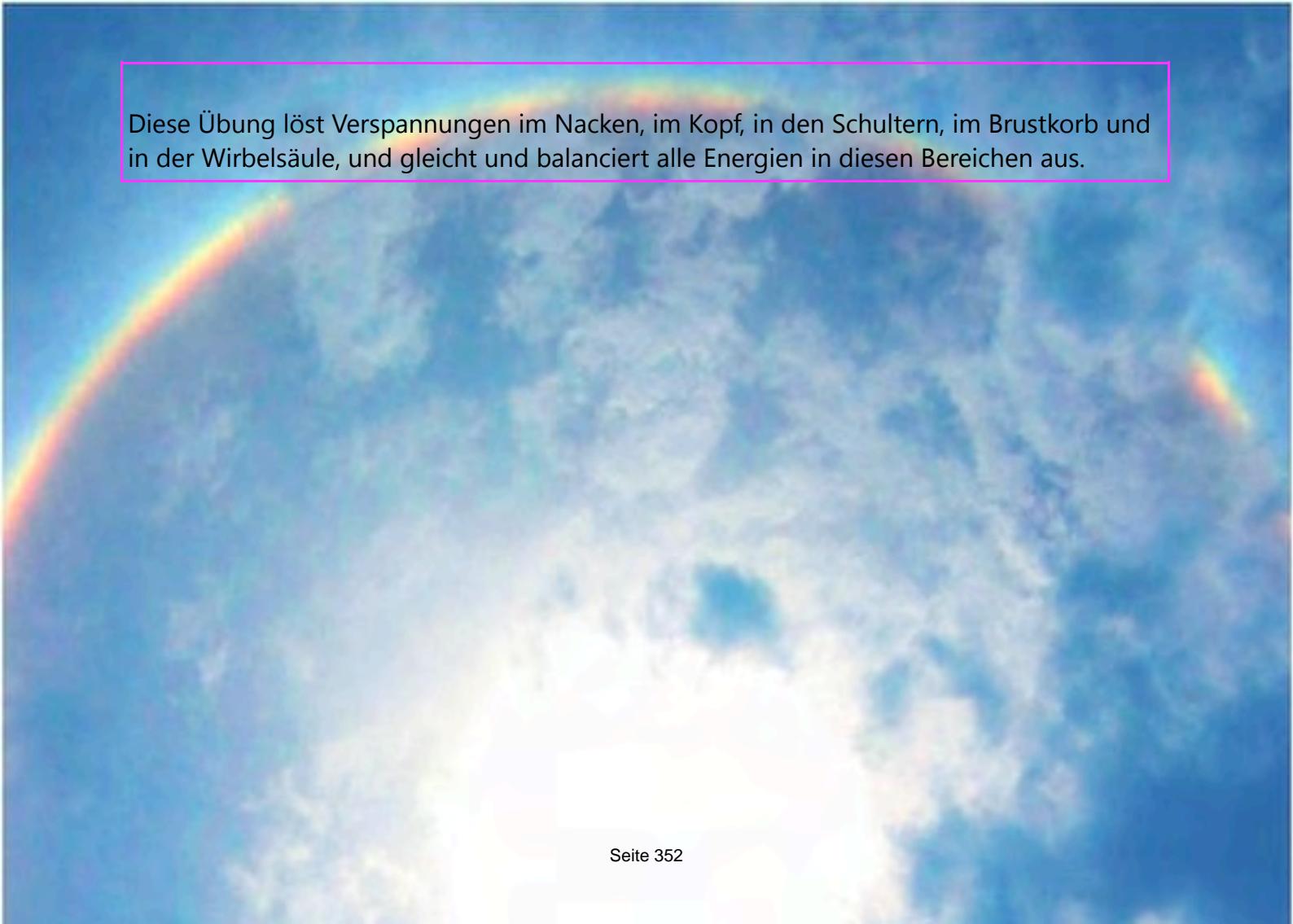
In dieser Übung bilden Sie mit Ihrem Kinn einen Kreis vor Ihrem Körper. Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit den Händen entspannt auf den Knien und atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Langsam strecken Sie Ihr Kinn so weit wie möglich direkt nach vorne. Haben Sie keine Angst, es mit Anstrengung auszustrecken (es sei denn, Sie hatten eine Hals-oder Rückenverletzung, dann machen Sie dies sehr sensibel). Achten Sie darauf, dass die Brust und der Hals gerade bleiben und nur der Kiefer und das Kinn sich vorwärts bewegen; die Bewegung hat dann große Kraft und Energie, und führt zu einer gewissen Qualität der Entspannung.

Halten Sie das anstrengenden Strecken bei und atmen Sie sehr sanft durch die Nase und den Mund, bewegen Sie Ihr Kinn langsam zu Ihrer Brust. Wenn sich Ihr Kinn der Brust nähert, ziehen Sie es so nah wie möglich an Ihren Hals. Die Muskeln von der Rückseite des Halses werden sehr angespannt und stark, und können ein wenig flattern. Behalten Sie diese Qualität von der Kraft in den Nackenmuskeln bei, entspannen Sie Ihre Hände und den Bauch, und machen Sie weiterhin den Kreis, während Sie langsam das Kinn, so weit wie Sie können, heben trennen Sie die Muskeln von dem Nacken und den Schultern. Dann bringen Sie das Kinn langsam nach vorne, um den Kreis zu vervollständigen.

Lassen Sie die Spannung sehr langsam los, so dass Sie den subtilen Qualitäten der Gefühle gewahr sind, und sitzen Sie für ein paar Minuten still, während Sie sanft atmen und die Empfindungen in Ihrem Körper ausbreiten. Wiederholen Sie die Bewegung noch zweimal. Sitzen Sie nach jeder Wiederholung für ein paar Minuten und am Ende für fünf bis zehn Minuten, spüren Sie die Gefühle, die durch diese Bewegung erzeugt wurden, und breiten Sie diese aus.

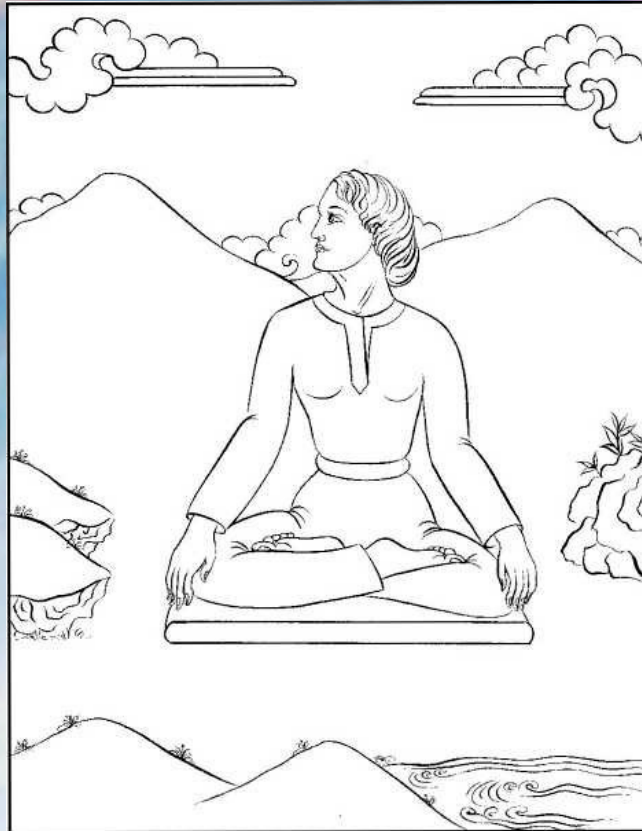
Es ist wichtig, die Nackenmuskeln nach dieser Ausgleichs-Übung zu lockern. Atmen Sie sanft und langsam, bewegen Sie Ihren Kopf nach vorne und hinten, drehen Sie ihn von Seite zu Seite, und biegen Sie ihn zur Seite (so dass sich Ihr Ohr zu Ihrer Schulter bewegt). Achten Sie darauf, dieses Dehnen des Halses jedes Mal zu machen, wenn Sie diese Übung beenden. Sie könnten auch die Nackenmuskeln massieren.

Auf den ersten Blick scheint diese Übung nicht gefällig zu sein. Es geht darum, eine Bewegung auszuführen, bei der das Kinn herausragt und sich zurückzieht – das kann unattraktiv aussehen oder klingen. Es ist auch eine Bewegung, die der Körper normalerweise nicht durchführt. Allerdings könnten Sie, wenn Sie diese Übung mehrmals versuchen, feststellen, dass diese sehr effektiv bei der Freigabe von Spannungen im Nackenbereich ist und ungewöhnlich entspannende Gefühle hervorruft. Versuchen Sie diese Bewegung nicht nur während Ihrer täglichen Praxis, sondern auch in Zeiten, in denen Sie besonders müde oder angespannt sind.



Diese Übung löst Verspannungen im Nacken, im Kopf, in den Schultern, im Brustkorb und in der Wirbelsäule, und gleicht und balanciert alle Energien in diesen Bereichen aus.

Übung 46 Erneuern der Energie



Es ist am besten, diese Übung nicht zu machen, wenn Sie schwanger sind. Wenn Sie oder eine Operation innerhalb von den letzten drei oder vier Monaten eine Nacken- oder Rückenverletzung hatten, machen Sie diese Übung vorsichtig.

In dieser Übung Ihr Kinn wird einen Weg wie zwei Halbkreise, Seite an Seite, verfolgen, ähnlich wie ein 'm'. Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit Ihren Händen auf den Knien. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Bringen Sie langsam Ihr Kinn nach vorne, indem Sie etwas Kraft aufwenden. Ihre Brust bleibt offen.

In dieser Position lassen Sie Ihr Kinn einen Bogen nach oben und nach rechts zeichnen. Wenn sich Ihr Kinn Ihrer rechten Schulter nähert, schauen Sie zur Decke. Wenn Ihr Kinn über Ihrer rechten Schulter ist, senken Sie es langsam auf die Schulter, während Sie weiterhin hochschauen. Halten Sie Ihre Schultern ein wenig nach hinten und lockern Sie Ihren Magen. Mit dem Kinn noch über der Schulter, heben Sie das Kinn langsam in Richtung der Decke und kehren langsam den gezeichneten Bogen zurück, wobei Sie sich von rechts nach links bewegen. Wenn Sie geradeaus schauen, biegen Sie Ihr Kinn langsam nach unten auf Ihre Brust.

Nun wiederholen Sie die obige Bewegung ohne anzuhalten, diesmal auf der linken Seite. Wenn Sie fertig sind, heben Sie sehr langsam Ihr Kinn von der Brust, lassen die Spannungen los und spüren die Qualitäten des Gefühls, das durch die Übung stimuliert

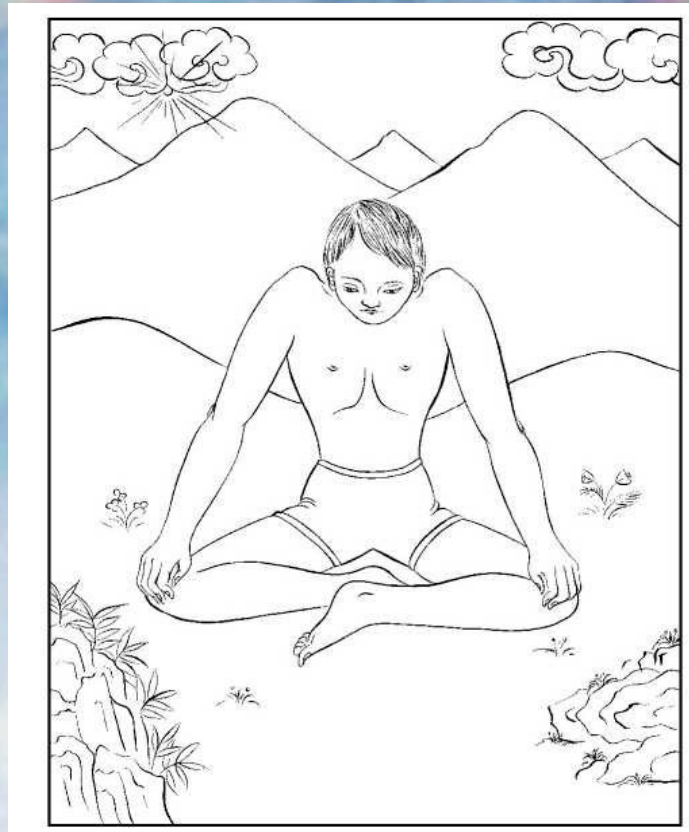
wurde. Setzen Sie sich für ein paar Minuten, bevor Sie die Übung wiederholen.

Machen Sie diese Übung drei oder neun Mal sehr langsam, wobei Sie sich nach jeder Wiederholung kurz setzen. Am Ende sitzen für fünf bis zehn Minuten und erlauben es den Gefühlen, die von der Bewegung angeregt wurden, sich auszubreiten.

Danach lockern Sie auf drei Arten sanft die Nackenmuskeln: bewegen Sie Ihren Kopf nach vorne und hinten, von Seite zu Seite, und so, dass sich Ihr Ohr zu Ihrer Schulter bewegt. Achten Sie darauf, dies jedes Mal zu tun, wenn Sie die Übung beenden. Sie können auch Ihren Hals sanft massieren, wenn Sie es wünschen.

Wie die vorhergehende Übung, gibt diese Übung Spannungen in Hals, Kopf, Schultern, Brust und Wirbelsäule, frei und entlastet die Energien in diesen Bereichen.

Übung 47 Körper und Geist ineinander integrieren




Es ist am besten, diese Übung nicht zu machen, wenn Sie schwanger sind. Machen Sie diese vorsichtig, wenn Sie innerhalb von den letzten drei oder vier Monaten eine Hals- oder Rückenverletzung oder eine Operation hatten.

Setzen Sie sich auf eine Matte oder ein Kissen mit den Beinen lose gekreuzt. Es ist wichtig, dass beide Füße auf der Matte oder auf dem Boden liegen. Legen Sie Ihre Hände auf die Knie, heben Sie die Schultern ein wenig an, und fahren Sie damit fort, diese nach hinten zu schieben, so dass Ihre Arme gerade strecken.

Langsam schieben Sie Ihren Kiefer mit etwas Kraft nach vorne, versichern Sie sich aber, dass Sie diesen nicht zu viel strecken. Dann atmen Sie sehr sanft durch die Nase und den Mund, und biegen langsam Ihr Kinn nach unten auf Ihre Brust. Verweilen Sie für ein bis drei Minuten in dieser Position, während Sie den Atem leicht und gleichmäßig halten.

Dann heben Sie langsam das Kinn, und sehr langsam lösen die Anspannungen im Kiefer, in den Schultern und im Nacken auf und spüren die subtilen Qualitäten der Gefühle, die entstehen. Lassen Sie zu, dass diese Gefühle im ganzen Körper verteilt werden.

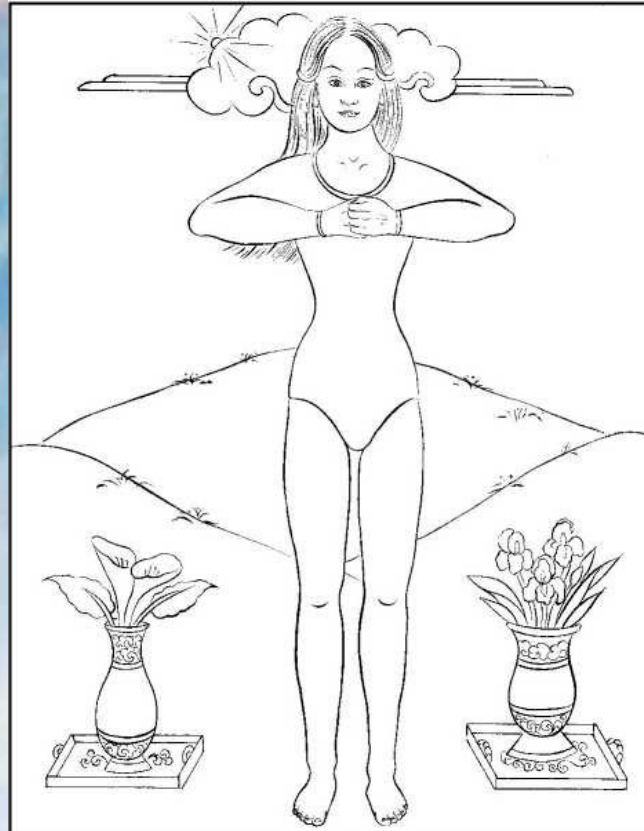
Ruhen Sie für ein paar Minuten, dann wiederholen Sie die Übung zwei weitere Male. Ruhen nach jeder Wiederholung für mehrere Minuten und am Ende für fünf Minuten bis zehn Minuten.



Jedes Mal, wenn Sie die Übung beenden, lockern Sie die Nackenmuskeln. Bewegen Sie langsam Ihren Kopf vor und zurück, von Seite zu Seite, und so dass sich Ihr Ohr zu Ihrer Schulter bewegt. Sie können Ihren Hals auch sanft massieren, wenn Sie dies wünschen.

Wie die beiden vorhergehenden Übungen gibt diese Übung Spannungen in Hals, Kopf, Schultern, Brustkorb und Wirbelsäule frei, und gleicht deren miteinander verbundenen Energien aus.

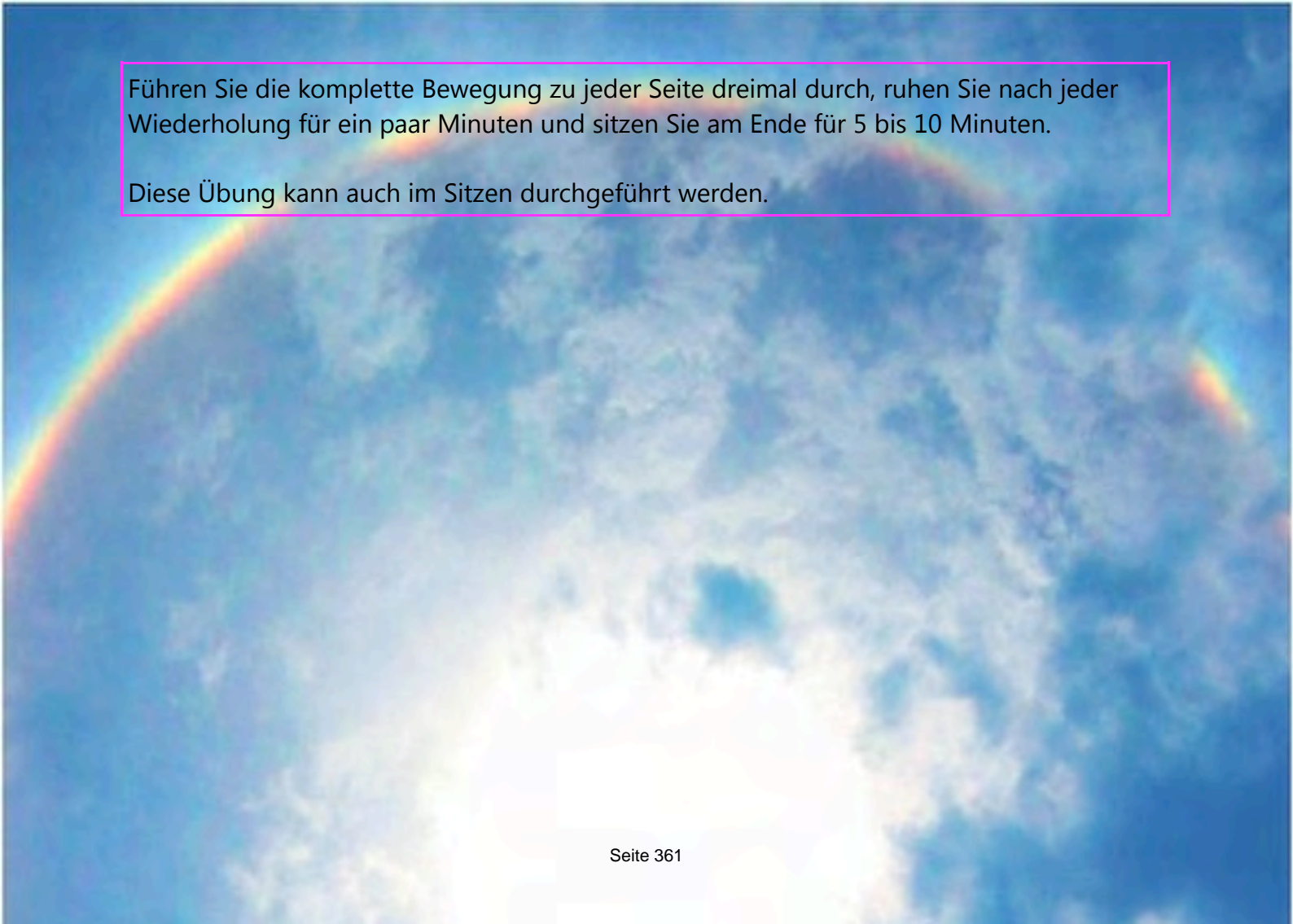
Übung 48 Den Raum genießen



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen ein paar Zentimeter auseinander, der Rücken ist gerade und die Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Bringen Sie die Ellbogen und die Hände auf die Ebene des Herzens, haken Sie die Finger ineinander und ziehen Sie gespannt so, als ob Sie die Hände auseinander ziehen wollen(Ihre Fingernägel müssen kurz sein!). Bewegen Sie Ihre Schultern ein wenig nach hinten.

Nach vorne schauend, mit den Augen sanft und still, Ihren Füße fest auf den Boden gepflanzt und Ihren Knien gerade, aber nicht verriegelt, drehen Sie sich sehr langsam nach rechts, so weit wie Sie können. Nehmen Sie sich für diese Bewegung etwa eine Minute Zeit. Dann kommen Sie allmählich nach vorne zurück und drehen sich, ohne anzuhalten, langsam nach links.

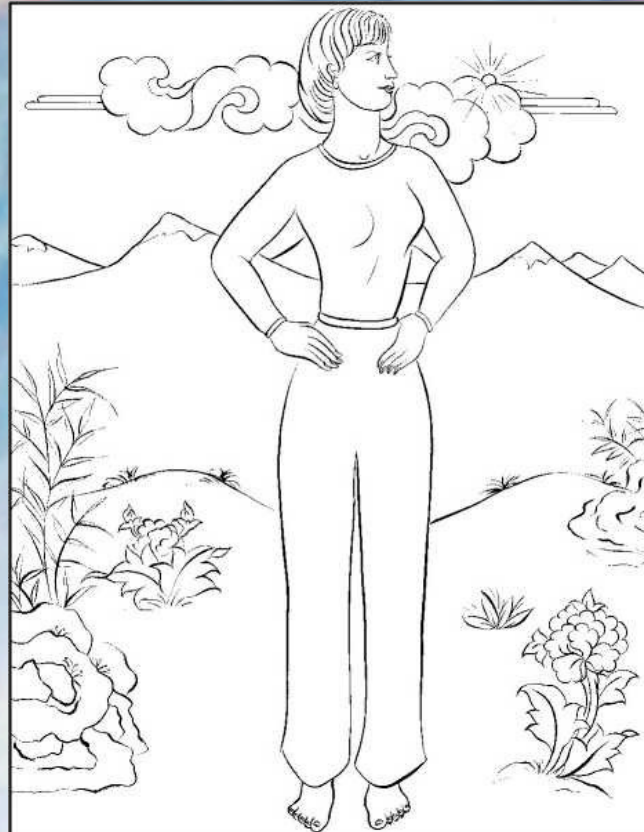
Während der gesamten Bewegung, halten Sie Ihren Bauch und die Hüften entspannt und Ihren Atem leicht, wobei Sie die Spannung in Händen, Armen und Schultern aufrechterhalten. Dann kehren Sie ohne Eile nach vorne zurück und lösen die Spannung sehr langsam auf. Gehen Sie tief in die Empfindungen, die in Ihrem Körper, besonders in Ihrer Wirbelsäule und den Schultern geweckt werden, hinein. Langsam senken Sie Ihre Arme an Ihren Seiten, und ruhen kurz in einer stehenden oder sitzenden Position, wobei Sie die Empfindungen in Ihrem Körper weiterhin ausbreiten.



Führen Sie die komplette Bewegung zu jeder Seite dreimal durch, ruhen Sie nach jeder Wiederholung für ein paar Minuten und sitzen Sie am Ende für 5 bis 10 Minuten.

Diese Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

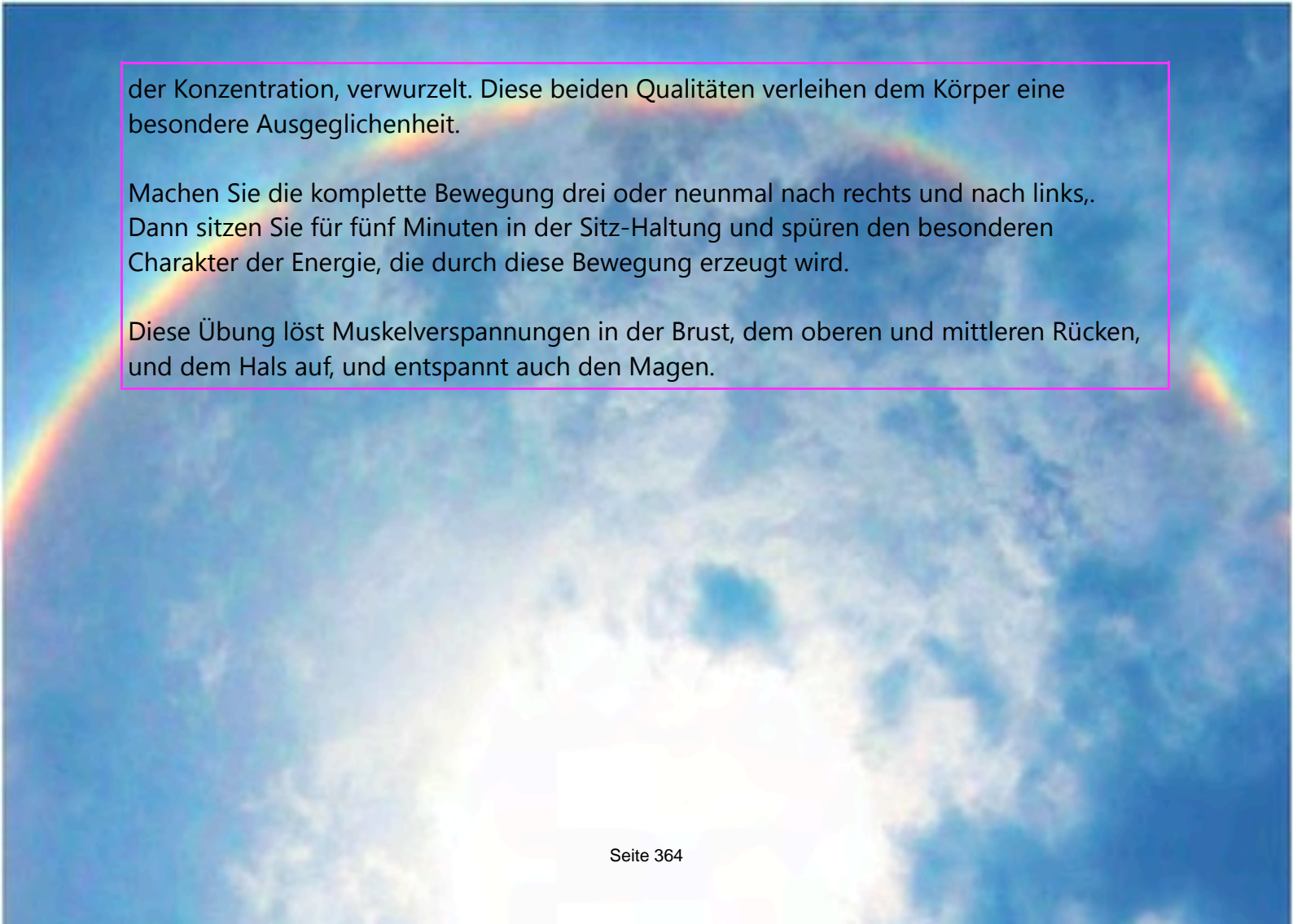
Übung 49 Üben im Raum



Stehen Sie mit Ihren Füßen in einer bequemen Distanz auseinander, Ihr Rücken ist gerade und Ihr Körper ausbalanciert. Atmen Sie leicht und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Legen Sie Ihre Hände an die Hüften, mit so viel Annäherung wie möglich zwischen diesen. Stellen Sie Ihre Beine und Füße stabil hin und strecken Sie Ihre Knie, ohne diese zu verriegeln.

In dieser Position drehen Sie sehr langsam nur Ihren Oberkörper nach rechts, bewegen den Kopf und die Augen mit den Schultern, den Armen und der Brust. Halten Sie Ihre Ellbogen nach außen und benutzen Sie Ihre Hände, um zu helfen, das Becken unbewegt zu halten, indem Sie diese vorwärts auf die rechte Hüfte und nach hinten zur linken Hüfte schieben. Nehmen Sie sich für diese Bewegung etwa dreißig Sekunden Zeit. Dann Kehren langsam nach vorne zurück, indem Sie Ihre Hände wieder gegen die Hüften drücken, um das Becken unbewegt zu halten, und machen damit weiter, Ihren Oberkörper nach links zu drehen.

Ihr Becken kann sich leicht bewegen, aber wenn es sich ein wenig bewegt mehr, halten Sie an stoppen und beginnen wieder von vorne. Sie könnten es hilfreich finden, zuerst den Torso ein paar Mal zu drehen, während Sie nach vorne schauen, und dann die Bewegung des Kopfes hinzufügen. Während Sie diese Übung praktizieren, lernen Sie, das Drehen des Oberkörpers von der Drehung des Unterkörpers zu unterscheiden. Während der Oberkörper sanft trainiert wird, ist der Unterkörper stabil und, mit einer starken Qualität

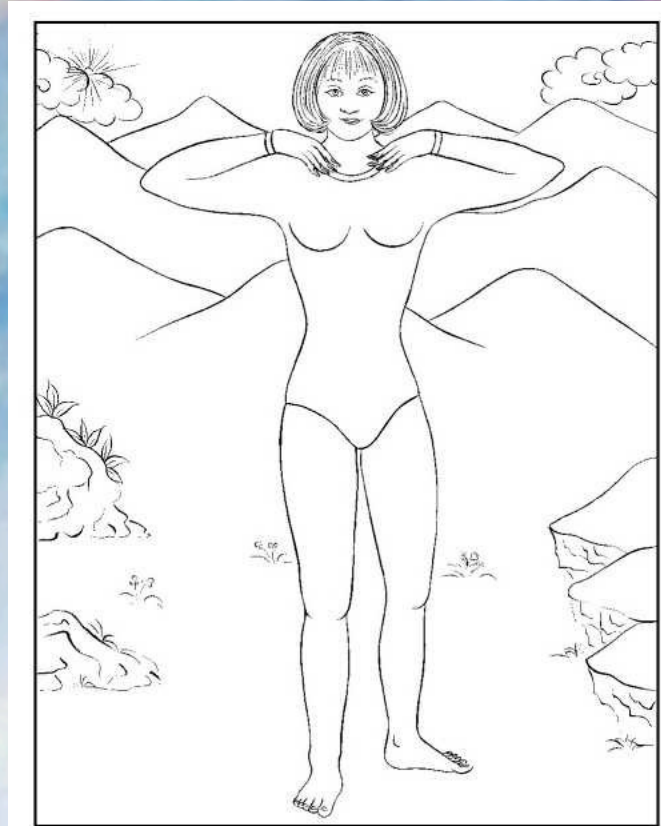


der Konzentration, verwurzelt. Diese beiden Qualitäten verleihen dem Körper eine besondere Ausgeglichenheit.

Machen Sie die komplette Bewegung drei oder neunmal nach rechts und nach links,. Dann sitzen Sie für fünf Minuten in der Sitz-Haltung und spüren den besonderen Charakter der Energie, die durch diese Bewegung erzeugt wird.

Diese Übung löst Muskelverspannungen in der Brust, dem oberen und mittleren Rücken, und dem Hals auf, und entspannt auch den Magen.

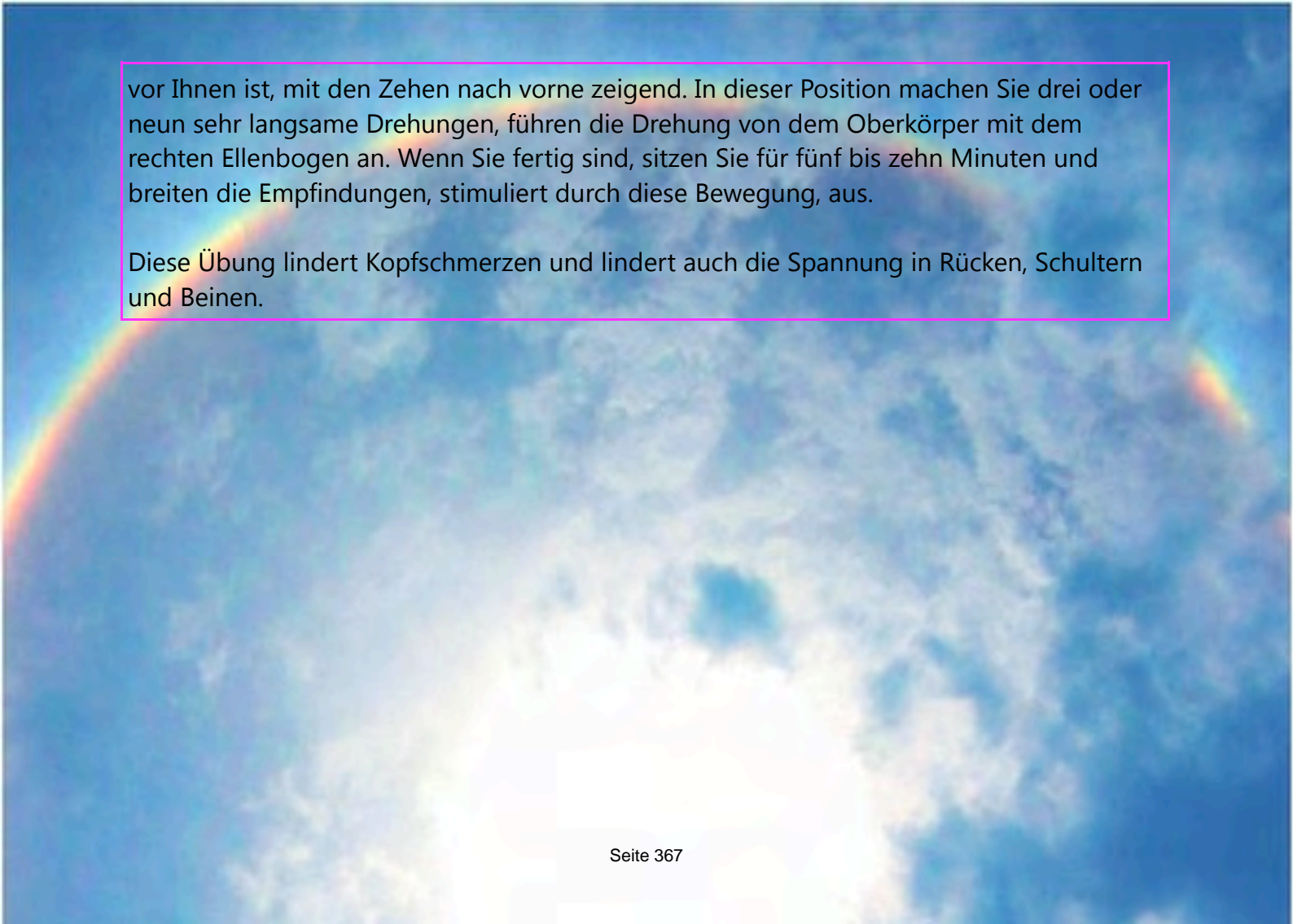
Übung 50 Zusammenspiel von Körper und Geist



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Beinen in einem bequemen Abstand auseinander, der Rücken ist gerade und die Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Drehen Sie den linken Fuß, so dass die Zehen nach links zeigen und platzieren Sie Ihren rechten Fuß etwa zwölf Zoll vor Ihnen, mit den Zehen nach vorne und der Ferse auf einer Linie mit der Ferse des linken Fußes. Heben Sie Ihre Arme von Ihren Seiten auf Schulterhöhe und legen Sie Ihre Hände auf Ihre Schultern, so dass die Finger auf der Vorderseite der Schultern und die Daumen auf der Rückseite sind. Drücken Sie zwischen der Hand und der Schulter mit so viel Kontakt wie möglich.

In dieser Position beginnen Sie Ihren Oberkörper mit geöffneten Augen zu drehen. Führend mit dem linken Ellenbogen, drehen Sie Ihren Oberkörper soweit, wie Sie ohne Anstrengung gehen können, nach links, dann beugen Sie sich zur Seite und lassen Ihren Kopf hängen. Ohne zu stoppen und ohne den Oberkörper zu heben, drehen Sie sich nach rechts, und richten sich dann langsam auf der rechten Seite auf. Wie Sie nach oben kommen, schauen in Richtung der Decke. Dann drehen Sie, führend mit dem linken Ellenbogen, Ihren Oberkörper langsam wieder nach links und beginnen eine weitere Rotation. Atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund, und drücken Sie Ihre Hände weiterhin auf die Schultern.

Machen Sie drei oder neun sehr langsame Umdrehungen. Dann kehren Sie die Position der Füße um, so dass der rechte Fuß nach rechts zeigt und der linke Fuß etwa zwölf Zoll



vor Ihnen ist, mit den Zehen nach vorne zeigend. In dieser Position machen Sie drei oder neun sehr langsame Drehungen, führen die Drehung von dem Oberkörper mit dem rechten Ellenbogen an. Wenn Sie fertig sind, sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten und breiten die Empfindungen, stimuliert durch diese Bewegung, aus.

Diese Übung lindert Kopfschmerzen und lindert auch die Spannung in Rücken, Schultern und Beinen.

Übung 51 Berühren der Wachsamkeit

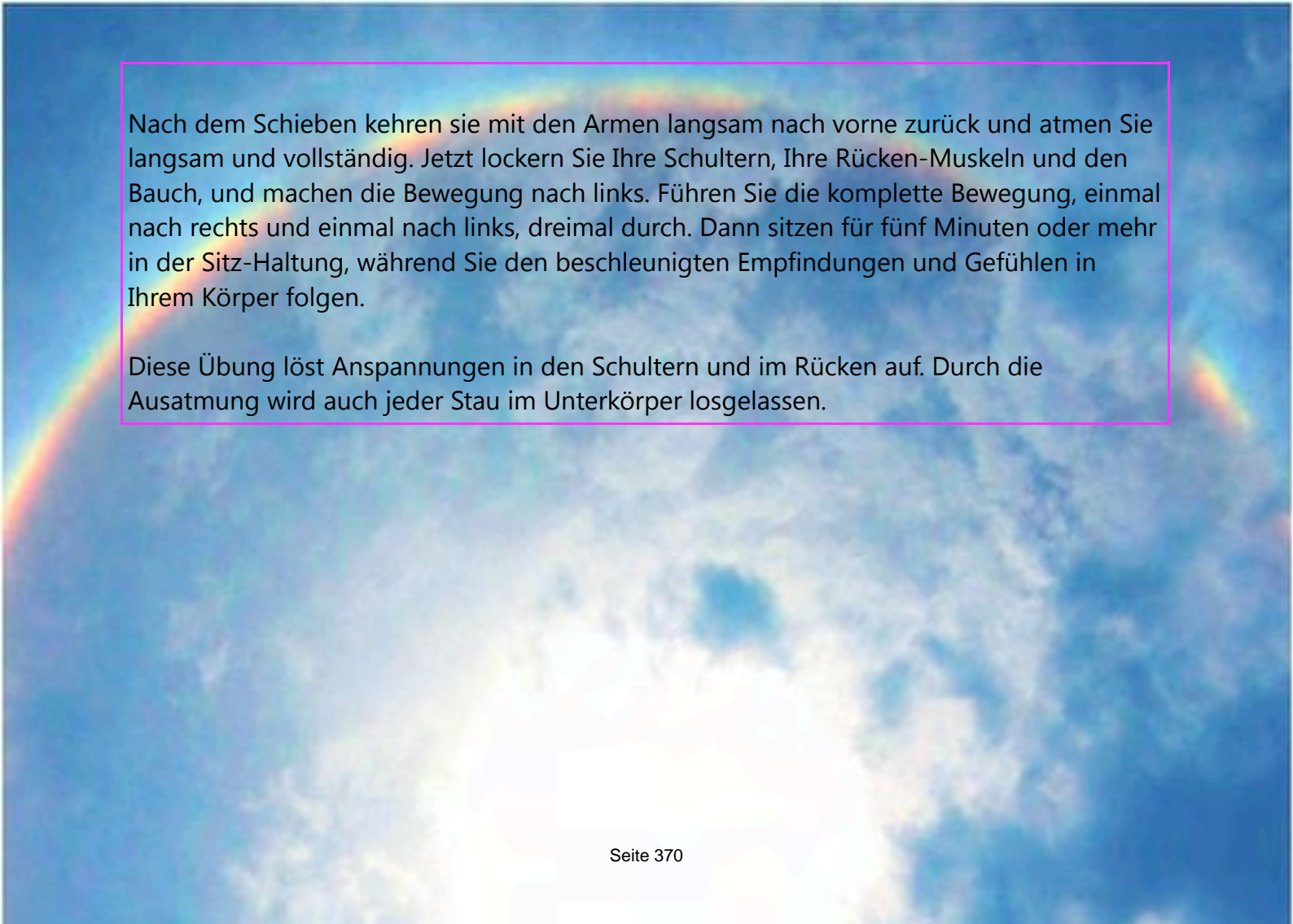


Diese Übung wird am effektivsten sein, wenn Sie Anspannungen in Ihrem Rücken und Hals bereits durch eine Massage und einige der Übungen in Stufe Eins losgelassen haben.

Stehen Sie in einer ausbalancierten Weise mit Ihren Füßen in einer bequemen Distanz auseinander und Ihrem Rücken gerade. Heben Sie Ihre Arme ohne Eile in die Schulterhöhe, überqueren Sie diese vorne mit den Ellbogen auf Schulterhöhe, und halten Sie den gegenüberliegenden Arm leicht über dem Ellenbogen. Die Knochen von dem Arm sollten gut ausbalanciert in der Schulter-Höhle sich, weder zu weit vorne noch zu weit hinten.

Schauen Sie geradeaus und schieben Sie Ihre gekreuzten Arme zweimal nach rechts, beginnen Sie das zweite Schieben dort, wo der erste Schub endet. Atmen Sie bei jedem Schub so vollständig wie möglich durch die Nase und den Mund aus.

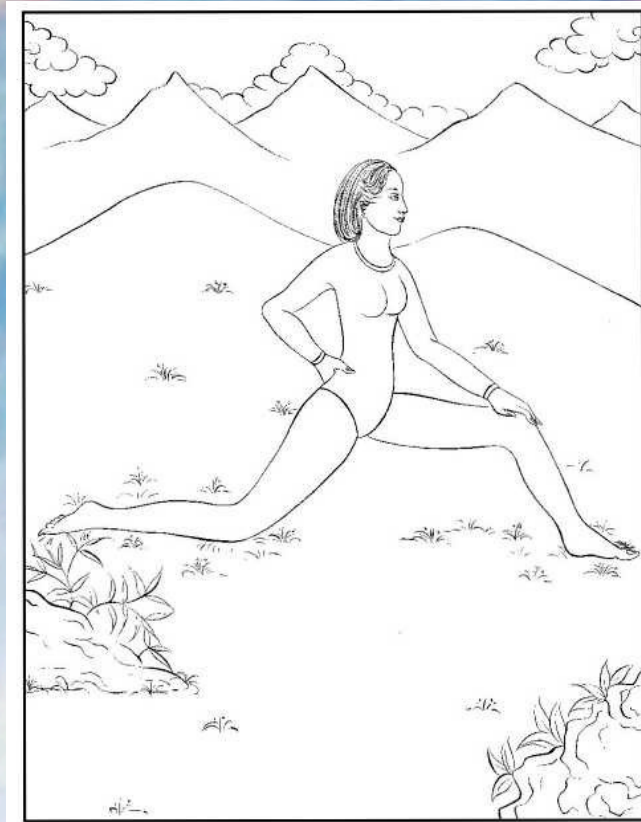
Mit jedem Schub, erhöhen Sie den Abstand der Bewegung, bis der zweite Schub Ihre Arme nach rechts bringt, so weit sie gehen können. Nur die Arme und Schultern bewegen sich; der Kopf und der Rumpf bleiben unbewegt. Sie könnten hören, wie es in der Mitte von dem Rücken oder auf Rückseite des Halses knackt, während Muskeln entlang der Wirbelsäule angepasst werden. Diese Bewegungen und der Atem sollten einen starken Impuls haben, aber nicht erschütternd oder angespannt sein. Bewegen Sie sich leicht, auf eine natürliche Weise.



Nach dem Schieben kehren sie mit den Armen langsam nach vorne zurück und atmen Sie langsam und vollständig. Jetzt lockern Sie Ihre Schultern, Ihre Rücken-Muskeln und den Bauch, und machen die Bewegung nach links. Führen Sie die komplette Bewegung, einmal nach rechts und einmal nach links, dreimal durch. Dann sitzen für fünf Minuten oder mehr in der Sitz-Haltung, während Sie den beschleunigten Empfindungen und Gefühlen in Ihrem Körper folgen.

Diese Übung löst Anspannungen in den Schultern und im Rücken auf. Durch die Ausatmung wird auch jeder Stau im Unterkörper losgelassen.

Übung 52 Vitalisieren der Energie



Knien Sie auf dem rechten Knie, die Zehen zeigen nach hinten; beugen Sie das linke Knie und platzieren Sie Ihren linken Fuß so weit wie möglich auf den Boden vor Ihnen. Legen Sie die rechte Hand auf die rechte Hüfte und die linke Hand auf das linke Knie. Schauen Sie nach vorne, mit dem Rücken gerade, und in dieser Position verschieben Sie, Ihren linken Fuß an der gleichen Stelle behaltend, Ihr Gewicht nach vorne und erhöhen die Biegung in Ihrem linken Knie, bis Sie in beiden Oberschenkeln eine Dehnung spüren. Achten Sie darauf, dass die Beine weit auseinander sind. Entspannen Sie die beiden Arme, die Hände und die Brust, und halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden, während Sie sanft durch die Nase und den Mund atmen und die Empfindungen, produziert durch das Dehnen, spüren.

Dann verschieben Sie Ihr Gewicht ganz langsam wieder auf das rechte Bein, strecken das linke Bein und biegen den linken Knöchel, so dass die Zehen zur Decke zeigen. Achten Sie auf die subtilen Qualitäten der Gefühle, die entstehen, wie Sie diese Dehnung von dem Bein machen. Dann entspannen Sie allmählich das linke Bein und den linken Fuß und knien auf beiden Knien. Ruhen Sie kurz, während die weiterhin die Empfindungen, stimuliert durch das Strecken, spüren.

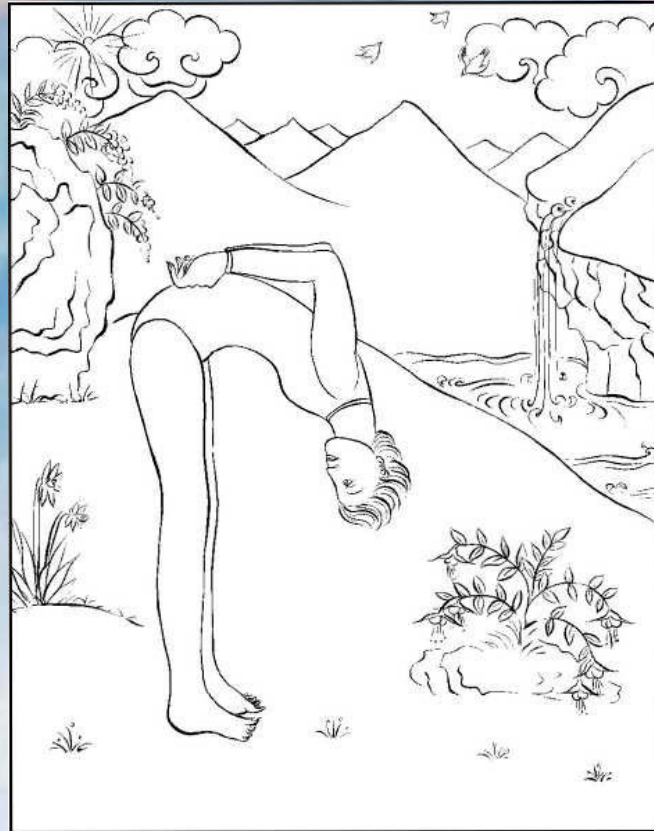
Jetzt kehren Sie die Position von den Beinen und den Händen um, so dass Sie auf dem linken Knie knien und auf dem rechten Fuß stehen, mit der rechten Hand auf dem rechten Knie und der linken Hand auf der linken Hüfte. Wiederholen Sie die Übung in dieser



Position.

Führen Sie die komplette Übung, zuerst auf der einen Seite, dann auf der anderen, dreimal durch. Ruhen Sie kurz nach jeder Wiederholung. Am Ende sitzen für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, während Die die Gefühle, beschleunigt durch diese Übung, ausbreiten.

Übung 53 Ausgleichende Energie



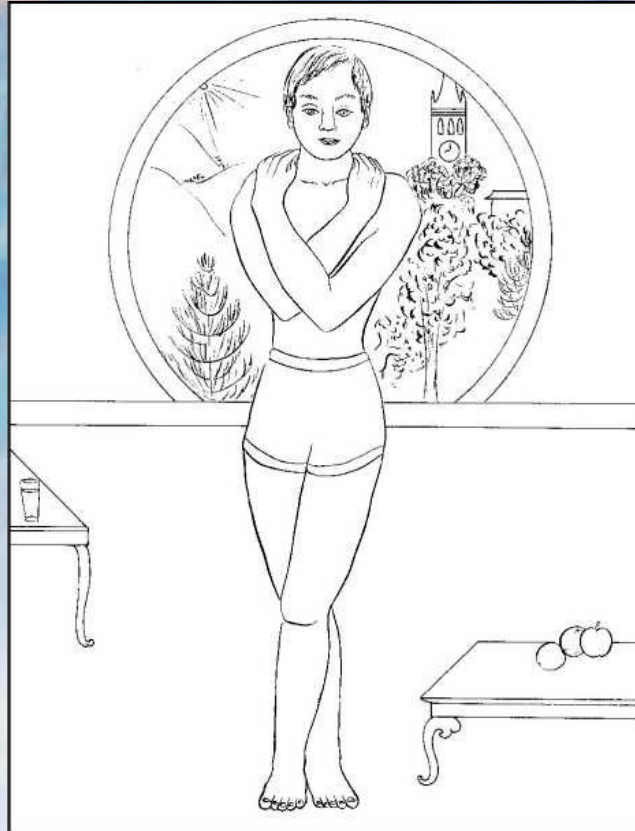
Stehen Sie mit Ihren Füßen in einem bequemen Abstand auseinander. Legen Sie Ihre Hände hinter Ihren Rücken, verflechten Sie die Finger, so dass diese auf der gleichen Seite wie die Handflächen sind. Beugen Sie sich langsam von der Taille und verwenden Sie Ihre untersten Knöchel, um die großen Muskeln neben der Wirbelsäule zu massieren (Diese Massage kann durch die Kleidung erfolgen, wird aber am besten direkt auf der Haut durchgeführt).

Bleiben Sie unten und lassen Sie Ihren Körper sehr entspannt, wie Sie damit weitermachen, sich langsam zu massieren. Achten Sie darauf, Ihren Kopf locker vom Hals hängen zu lassen. Diese Massage kann in verschiedenen Geschwindigkeiten und mit unterschiedlichen Graden des Drucks durchgeführt werden. Sie könnten am unteren Bereich der Wirbelsäule beginnen und langsam an einer Stelle reiben, bis die Spannung damit beginnt, sich aufzulösen. Dann bewegen Sie sich langsam entlang der Wirbelsäule nach oben und pausieren, wenn Ihre Knöchel empfindliche Muskeln berühren, um zu reiben. Machen Sie damit weiter, die Wirbelsäule, so weit wie Sie können, nach oben zu gehen.

Wenn Sie fertig sind, entspannen Sie Ihre Arme und kommen sehr langsam nach oben, atmen sanft und tragen Ihr Gewicht auf den Beinen. Dann stehen Sie für ein paar Minuten ruhig.

Diese Übung löst Anspannungen auf, gleicht den Atem aus und fördert einen gleichmäßigen Fluss von Energie im ganzen Körper. Sie ist nach einer schweren Übung, oder nach der Betätigung von dem unteren Körper besonders nützlich. Diese einmal zu machen, reicht in der Regel aus.


Übung 54 Das Selbstbild auflösen



Stehen Sie gut ausbalanciert mit dem Rücken gerade und Ihre Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Kreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust, den rechten über den linken, und halten Sie die Schultern mit den Händen, so dass die Ellenbogen nach unten hängen. Überqueren Sie mit dem rechten Bein das linke Bein und legen Sie den rechten Fuß neben den linken Fuß. In dieser Position, sehr sanft durch die Nase und den Mund atmend, beugen Sie sich sehr langsam aus der Taille so tief wie möglich vorne, ohne dass Sie sich anstrengen, und lassen Ihren Kopf hängen. Dann kommen Sie ganz langsam nach oben und biegen sich leicht nach hinten, während Sie sich auf die Füße konzentrieren.

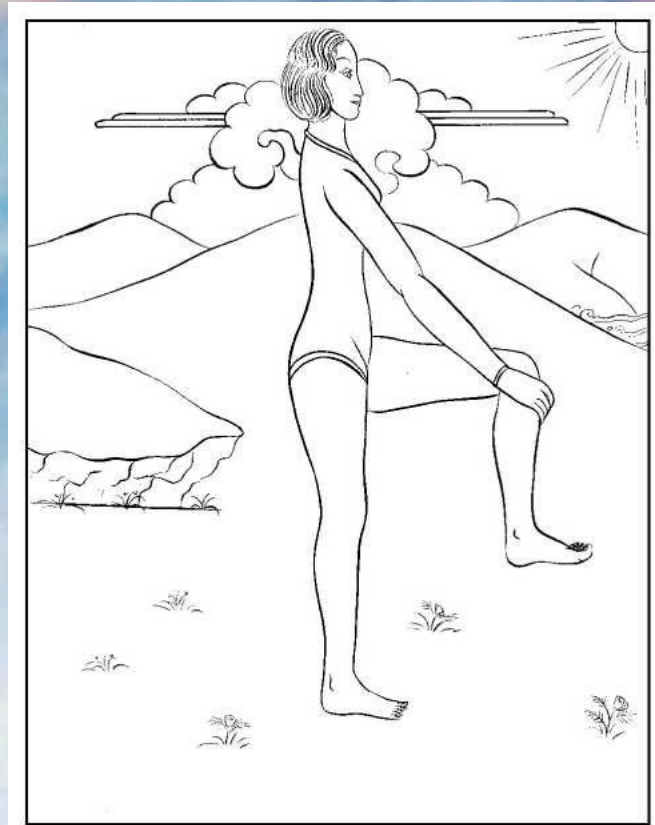
Machen Sie diese Bewegung drei- oder neunmal in dieser Position; dann kreuzen Sie den linken Arm über die rechten Arm, legen das linke Bein über das rechte Bein, und wiederholen die Übung drei oder neun Mal. Beachten Sie die verschiedenen Qualitäten der Gefühle, die durch die Veränderung der Position stimuliert werden. Dann sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die Empfindungen, stimuliert durch diese Bewegung, aus.

Wenn Sie diese Übung erweitern möchten, versuchen Sie diese dreimal mit dem linken Bein über das rechte Bein gekreuzt und dem rechten Arm über dem linken Arm gekreuzt. Dann kehren Sie die Position der beiden Arme und Beine um und wiederholen dies drei weitere Male. Dann sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten, während Sie die Empfindungen und die Gefühle ausbreiten.

- 
- Als eine Variante dieser Übung stehen mit den Füßen weit auseinander, kreuzen Ihre Arme hinter dem Rücken, und halten Sie Ihre Unterarme knapp über den Ellbogen. In dieser Position biegen sich sehr langsam von der Taille und lassen Ihren Kopf hängen. Sehr langsam kommen Sie nach oben und beugen sich leicht nach hinten. Wiederholen Sie diese Bewegung drei oder neun Mal, dann sitzen für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die Gefühle, beschleunigt durch diese Version der Bewegung, aus.


Diese Übungen stimulieren die Haut und aktivieren neue mentale und muskulöse Muster.

Übung 55 Ausgleichen von dem Geist und den Gefühlen



Stehen Sie barfuß auf dem Teppich oder dem Boden, mit den Füßen ein paar Zentimeter auseinander, dem Rücken gerade, den Armen an den Seiten und dem Körper ausbalanciert. Langsam beugen Sie das linke Knie, umfassen es mit verschränkten Händen, ziehen es an Ihre Brust und biegen Sie den linken Knöchel, so dass die Zehen in Richtung der Decke zeigen. Entspannen Sie Ihr Becken und bewegen Sie Ihre Schultern ein wenig nach hinten. Schauen Sie mit den sanften Augen geradeaus und balancieren Sie in dieser Position für ein bis drei Minuten in einer entspannten und sogar zufälligen Weise, während Sie leicht durch die Nase und den Mund atmen. Zuerst halten Sie das Bein mit den Händen fest, dann lassen Sie langsam von diesem Halten los (ohne das Bein zu bewegen), bis Ihre Hände entspannt sind. Wie Sie dies tun, halten Sie Ihre Brust so entspannt wie möglich.

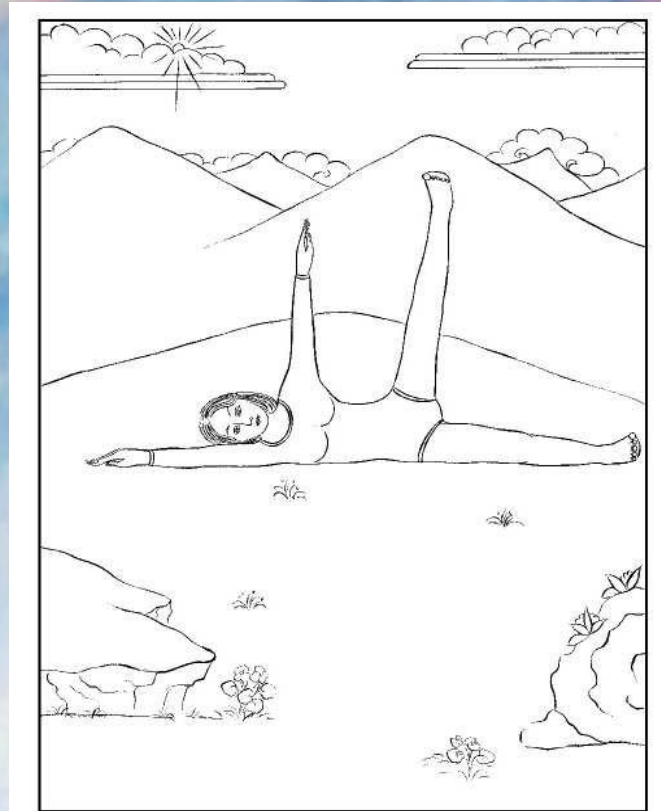
Nun halten Sie Ihre Hände um das Knie und senken das linke Bein langsam bis zu dem Punkt, an dem Sie fühlen, dass die Kontrolle über die Bewegung leicht über Ihr Bein passieren kann. Dann öffnen Sie Ihre Hände sanft und zwangslos, und senken das Bein auf den Boden. Durch das Spüren der Momente, in denen bestimmte Muskeln eine Bewegung übernehmen, können wir lernen, die Entspannung und die kontrollierte Bewegung miteinander zu kombinieren. Während jeder Phase – dem Heben von dem Bein, dem Halten von der Position, dem Absenken von dem Bein und dem Loslassen der Hände – bewahren Sie Ihre Haltung lässig und ohne Ehrgeiz. Dann können Sie sensibel für subtile muskuläre und energetische Veränderungen sein.



Langsam bringen Sie Ihren linken Fuß auf den Boden, und beachten die besonderen Gefühlstöne, die entstehen, kurz bevor der Fuß den Boden berührt. Setzen Sie die Übung fort, indem Sie das rechte Knie anheben und auf dem linken Bein balancieren. Führen Sie die komplette Bewegung (erst die eine, dann die andere Seite) drei oder neun Mal durch, und sitzen Sie dann für fünf Minuten bis zehn Minuten, während sie die Gefühle, die durch diese Übung beschleunigt wurden, ausbreiten.

Diese Übung stimuliert verschiedene Arten von Energien in dem Unterkörper.

Übung 56 Koordination von Körper und Geist



Legen Sie sich auf die rechte Seite, das linke Bein ist auf dem rechten Bein, der rechte Arm ist über dem Kopf ausgestreckt auf dem Boden, mit der Handfläche nach unten. Ruhen Sie Ihren Kopf auf dem rechten Arm und legen Sie Ihren linken Arm an die Seite des Körpers, die Handfläche nach unten. Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper in einer geraden Linie liegt.

Halten Sie Ihre Beine gerade und biegen Sie beide Knöchel so, dass Ihre Zehen auf den Kopf zeigen. Langsam strecken Sie den linken Arm und das linke Bein, als ob Sie diese verlängern. Dann setzen Sie das Strecken fort, indem Sie den linken Arm und das linke Bein anheben, bis der Arm senkrecht nach oben zeigt und das Bein so hoch ist, wie es bequem gehen kann. Halten die Knöchel gebeugt. Atem sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund und koordinieren die Bewegung so, dass sowohl der Arm als auch das Bein die Strecke langsam in der gleichen Zeit abdecken.

Dann bewegen Sie sich so langsam wie Sie können, wodurch Sie mehr empfinden, und senken sowohl Ihren Arm als auch das Bein sanft ab, während Sie das Strecken fortsetzen. Entspannen Sie sich und ruhen Sie eine Minute, dann wiederholen Sie die Bewegung zweimal, wobei Sie nach jeder Wiederholung ruhen. Dann rollen Sie sich auf die linke Seite und machen die Bewegung drei weitere Male, wobei Sie nach jeder Wiederholung ruhen.

Am Ende rollen Sie sich auf den Rücken und ruhen für 5 bis 10 Minuten. Verwenden Sie

die Ruhezeit, um tiefer in die Empfindungen hineinzugehen, die durch die Bewegung aktiviert wurden.

Stufe Drei

Die Übungen in dieser Gruppe sind ein wenig schwieriger als die in den früheren Stufen. Dies bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Bewegungen der Übungen physisch schwerer zu machen sind (obwohl einige der Bewegungen körperlich anspruchsvoller sind, als jene in früheren Übungen). Vielmehr bedeutet dies, dass eine größere Konzentration erforderlich ist, um die Gefühlstöne der Übungen zu berühren und zu entwickeln.

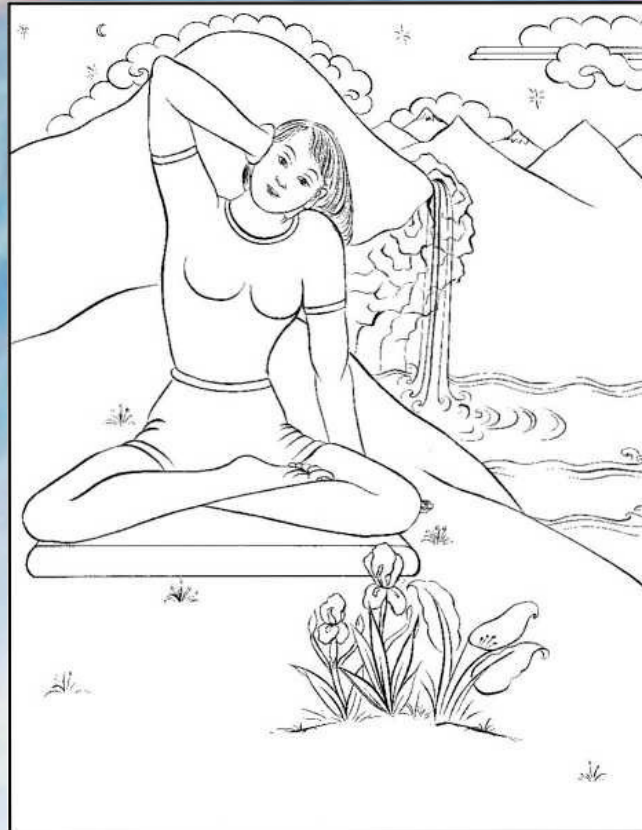
Nach einigen Monaten des Übens von dem *Kum Nye*-Yoga, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie für einige dieser Übungen bereit sind. Wenn Sie kleines Ergebnis aus einer Übung haben, legen Sie diese jedoch für eine Weile beiseite und kommen später zu ihr zurück. Die Übungen gegen Ende dieser Stufe sollten übrig gelassen werden, bis Sie eine gründliche Erfahrung von dem *Kum Nye* haben. Wenn Sie sich mit bestimmten Übungen vertraut gemacht haben (einschließlich jener in Stufe Eins oder Stufe Zwei), versuchen Sie diese für längere Zeit zu machen, vielleicht für eine Stunde. Vielleicht könnten Sie auch damit anfangen, mit verschiedenen Geschwindigkeiten und verschiedenen Graden von Spannungen zu experimentieren.

Versuchen Sie eine Übung langsam; dann ganz langsam; dann machen Sie dies schneller, und so weiter, und beachten die verschiedenen Qualitäten der Gefühle bei verschiedenen Geschwindigkeiten. Alle Übungen, die gespannt gemacht wurden, können auch 'locker' durchgeführt werden, und Übungen, die 'locker' gemacht wurden, können auch gespannt gemacht werden. Vielleicht könnten Sie auch versuchen, zu verschiedenen Zeiten und an

verschiedenen Orten zu üben. In vielen dieser Übungen wird eine bestimmte Position für einen bestimmten Zeitraum eingehalten (Das Zählen von Atemzügen hilft, die Zeit zu messen). Erkunden Sie die Qualität Ihrer Haltung und lassen Sie diese so entspannt wie möglich sein, ohne einen besonderen Zweck. Denken Sie daran, Ihre Haltung sehr langsam loszulassen, damit Sie mehr fühlen, und dass die Empfindungen, die durch die Übung beschleunigt werden, so lange wie möglich behalten werden. Je länger ein Gefühlston ausgedehnt wird, desto mehr kann er sich über den Körper hinaus ausbreiten und Wechselwirkungen mit umgebenden 'Raum' stimulieren.

Wie das Gefühl sich ausdehnt, vereinigen Sie den Atem, die Bewegung, das Gefühl und den Geist. Gleichen Sie den Atem aus, gleichen Sie die Gefühle aus, gleichen Sie Ihr Gewahrsein aus und gleichen Sie Ihren Körper aus. Dann entwickeln Sie eine Qualität in Ihrer Praxis, die ohne Halten oder Festhalten ist, und Sie entdecken die Freude an der Ausübung ohne Anstrengung.

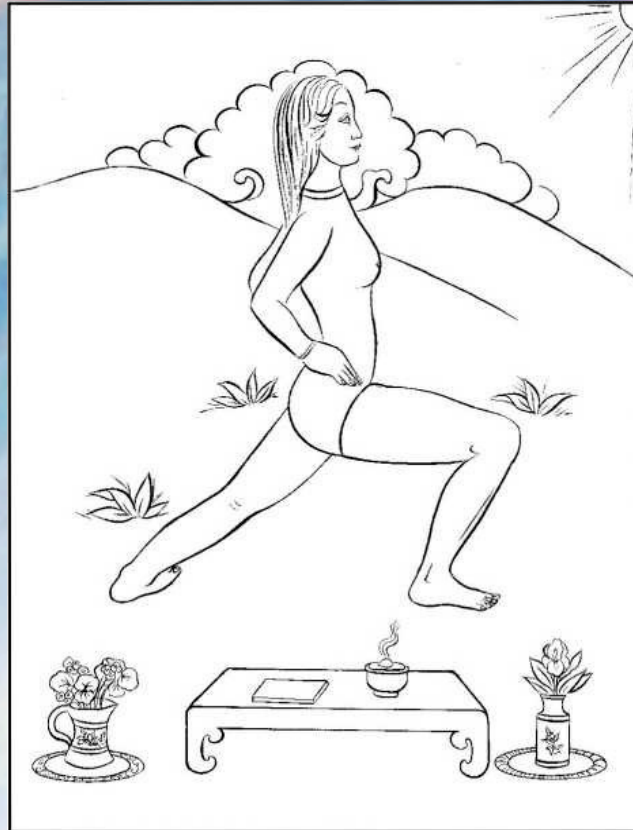
Übung 57 Das Herz öffnen



Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf eine Matte oder ein Kissen und stützen Sie sich mit der rechten Hand in einem bequemen Abstand auf dem Boden ab. Achten Sie darauf, dass Ihre Hand nicht zu weit vorne oder hinten ist. Legen Sie Ihre linke Hand über das linke Ohr, mit dem Ellbogen nach oben. In dieser Position biegen Sie sich langsam nach rechts, wobei Sie Ihren rechten Arm gerade halten. Stützen Sie sich gut mit der rechten Hand, so dass die Biegung Ihrer linken Seite sowohl maximiert als auch ausgeglichen werden kann. Halten Sie Ihre Knie so weit wie möglich unten. Lassen Sie Ihre Rippen von Ihrem Becken abheben und öffnen Sie sich wie ein Ventilator bis zum Unterarm; lassen Sie Raum innerhalb der Knochen von der Hüfte und den Rippen, und in den Muskeln unter dem Arm, sich ausbreiten. Halten Sie diese Position für ein bis drei Minuten, atmen sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Lassen Sie die Dehnung sehr langsam los – nehmen Sie sich etwa eine Minute Zeit für dieses Gefühl der Empfindungen, die durch das Halten dieser Position erzeugt wurden. Legen Sie Ihre rechte Hand über Ihr rechtes Ohr, stützen Sie sich mit Ihrer linken Hand auf den Boden neben Ihnen ab und biegen Sie sich langsam nach links. Machen Sie die komplette Übung (zuerst auf die eine und dann die andere Seite) drei oder neun Mal, dann sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten ruhig in der Sitz-Haltung und schmecken die Qualität von diesem Gefühl der Entspannung.

Diese Übung öffnet das Herzzentrum, verbessert die Atmung und die Zirkulation und massiert innere Muskeln.

Übung 58 Koordinierung der Ganzheit von der Energie



Stehen Sie barfuß mit dem Rücken gerade, Ihre Füße sind weit auseinander und zeigen geradeaus, und Ihre Hände sind auf den Hüften. Der Körper und der Geist sollten ausgewogen und konzentriert sein. Drehen Sie den rechten Fuß nach rechts, bis er im rechten Winkel zum linken Fuß ist, biegen Sie Ihr rechtes Knie und drehen Sie Ihren Oberkörper nach rechts, so dass Sie in die gleiche Richtung wie Ihr rechter Fuß schauen. Halten Sie das linke Bein und den Rücken gerade. Sehen Sie auf einen Punkt in der Nähe der Decke an der Wand vor Ihnen, mit dem Kopf nach hinten, Ihrem Kinn nach unten drückend, Ihrer Brust nach oben und Ihren Ellenbogen nach außen. Entspannen Sie Ihren Bauch und atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund.

In dieser Position senken Sie Ihren Körper, indem Sie Ihr rechtes Knie biegen und Ihr Becken entspannen. Wie Sie sich nach unten bewegen, halten Sie Ihren Rücken und das linke Bein gerade. Gehen Sie nach unten, bis Sie einen Ort der Spannung und von Energie erreichen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie nicht in der Lage sind, diesen Ort sofort zu finden sind; beobachten Sie sich, wie Sie an verschiedenen Punkten fühlen, wie Sie nach unten gehen, und lassen Sie sich von Ihre Gefühlen an den Ort führen, wo die Empfindung am stärksten ist.

Wenn Sie diesen Platz finden, bleiben Sie dort, bis Sie zu zittern anfangen; dann kehren Sie langsam in eine aufrechte Position zurück. Drehen Sie Ihre rechten Zehen und Oberkörper nach links, so dass Sie wieder nach vorne schauen, und bewegen Sie Ihre Füße

näher zusammen. Bewegen Sie sich langsam und bleiben Sie während der ganzen Bewegung mit Ihren Gefühlen in Kontakt. Atmen Sie sanft und gleichmäßig, so dass alle verschiedenen Schritte der Übung gleichmäßig und leicht ineinander fließen können.

Wenn Sie das Anhalten am Anfang schwierig finden, bewegen Sie sich zuerst mehrmals langsam nach unten und oben, bis Sie mit dem Gefühl der Spannung im rechten Knie und im Bein vertrauter werden. Dann bleiben Sie für ein paar Sekunden in dieser Position.

Ändern Sie nun vorsichtig die Position der Füße, so dass Ihr linker Fuß schließlich nach links zeigt und sich im rechten Winkel zu Ihrem rechten Fuß befindet. Fahren Sie mit der Übung auf der linken Seite fort. Wie Sie sich bewegen, achten Sie immer darauf, dass die Bewegungen reibungslos fließen. Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Gefühlen; lassen Sie die Bewegung nicht mechanisch werden. Führen Sie die komplette Übung mit beiden Seiten dreimal durch, dann sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die Gefühle, erzeugt durch diese Bewegung, aus.

Wenn Sie die oben erwähnte Übung in einem Zeitraum von mindestens einer Woche über zehn Mal praktiziert haben, versuchen Sie folgende Varianten.

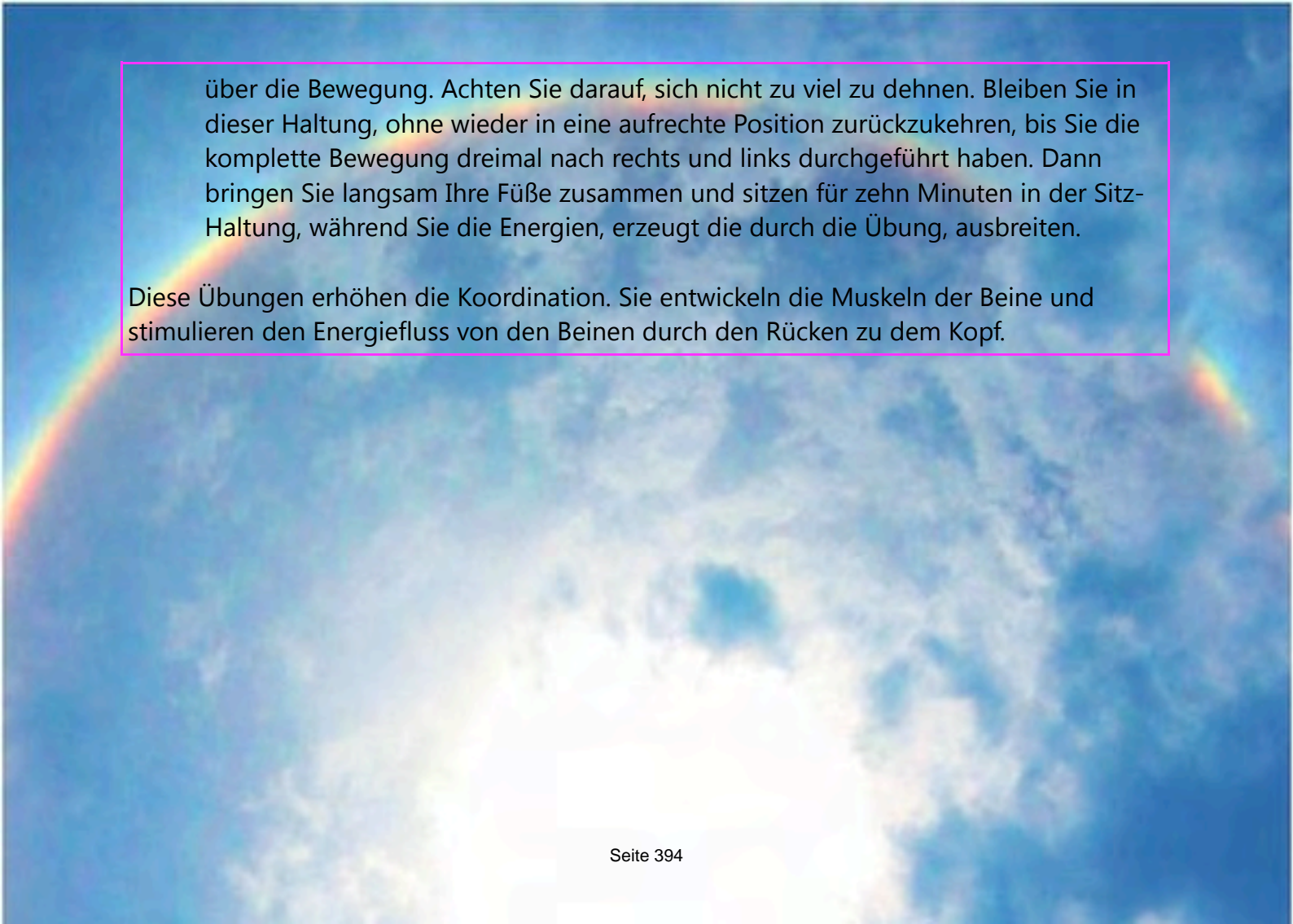
- Koordinieren Sie Ihre Atmung mit der oben beschriebenen Übung durch langsames Ausatmen, wie Sie sich nach rechts drehen und Ihren Körper senken, und atmen Sie ein, wie Sie nach oben kommen und nach vorne zurückkehren.

Atmen Sie langsam wieder aus, wenn Sie die Übung nach links fortsetzen. Machen Sie die Bewegung sehr langsam und mit Konzentration. Es gibt hier eine langsame kontinuierliche Dehn-Bewegung und die Atmung.

Bleiben Sie Immer ausbalanciert. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt fühlen, dass Sie die Kontrolle über die Bewegung verlieren, dann bringen Sie Ihre Füße langsam zusammen und beginnen nochmals mit den Beinen ein wenig näher zusammen. Machen Sie die komplette Bewegung dreimal nach rechts und links; dann sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten und breiten Ihre Gefühle aus. Durch diese Übung können Sie mit Klarheit die Zusammenhänge zwischen Körper, Atem und Geist erforschen.

- Senken Sie Ihren Körper auf die oben beschriebene Position, mit dem rechten Fuß nach rechts, im rechten Winkel zu Ihrem linken Fuß. Ihr rechtes Knie ist gebeugt, Ihren Kopf und Oberkörper schauen nach rechts und Ihre Hände sind auf den Hüften. Halten Sie kurz an und atmen Sie sehr sanft durch die Nase und den Mund. Dann drehen sich sehr langsam nach links, ohne zu einer aufrechten Position zurückzukehren – zuerst drehen Sie Ihren Kopf nach links, dann Ihre Schultern, die Brust, das Becken und die Füße. Am Ende der Drehung zeigt Ihr linker Fuß in einem rechten Winkel zu Ihrem rechten Fuß nach links und Ihr Kopf und der Oberkörper schaut in die gleiche Richtung wie Ihr linker Fuß.

Die Rotation sollte sehr langsam erfolgen, mit einem klaren Gefühl der Kontrolle



über die Bewegung. Achten Sie darauf, sich nicht zu viel zu dehnen. Bleiben Sie in dieser Haltung, ohne wieder in eine aufrechte Position zurückzukehren, bis Sie die komplette Bewegung dreimal nach rechts und links durchgeführt haben. Dann bringen Sie langsam Ihre Füße zusammen und sitzen für zehn Minuten in der Sitz-Haltung, während Sie die Energien, erzeugt die durch die Übung, ausbreiten.

Diese Übungen erhöhen die Koordination. Sie entwickeln die Muskeln der Beine und stimulieren den Energiefluss von den Beinen durch den Rücken zu dem Kopf.

Übung 59 Umwandlung von Emotionen



Stehen Sie gut ausbalanciert mit den Füßen eng zusammen und dem Rücken gerade. Kreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust und halten Sie Ihre Schultern mit den Händen, Ihre Ellenbogen zeigen nach unten. Mit den Beinen zusammen und den Fersen auf dem Boden, beugen Sie sich an den Knien mit dem Rücken gerade, als ob Sie auf einem niedrigen Stuhl sitzen. Bewahren Sie die innere Balance, wie Sie absenken, ohne anzuspannen. Wenn Sie eine bestimmte Strecke in dieser Position gegangen sind, können Sie feststellen, dass die Straffheit irgendwo verhindert, dass Sie weiter gehen, und Sie beginnen, Ihre Fersen vom Boden anzuheben. Halten Sie an und lokalisieren Sie die Spannung – sie kann in Ihrem Becken oder in den Beinen sein. Lassen Sie diese los und machen Sie damit weiter sich abzusenken, während Sie Ihren Rücken gerade halten.

Nun entdecken Sie über eine hockende Position einen besonderen Ort der Balance und Energie. Möglicherweise müssen Sie ein wenig nach oben und unten bewegen, bis Sie den richtigen Platz finden. Sie könnten fühlen, wie Hitze in Ihrem Körper aufsteigt und Sie könnten zu zittern beginnen. Sie spüren Druck auf den Knien. Bleiben Sie mit diesen Empfindungen und halten Sie diese Position für ein bis fünf Minuten, mit dem Kinn eingezogen und Ihrem Rücken gerade, während Sie sich auf die Energie in Ihrer Wirbelsäule konzentrieren.

Dann kehren Sie ganz langsam wieder in eine stehende Position zurück und lassen die Spannung los. Stehen Sie schweigend für drei bis fünf Minuten mit Ihren Armen an den

Seiten; dann wiederholen Sie die Übung zweimal, stehen oder sitzen nach jeder Wiederholung ruhig. Jetzt sitzen für zehn bis fünfzehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die Empfindungen, die durch diese Bewegung erzeugt wurden, aus.

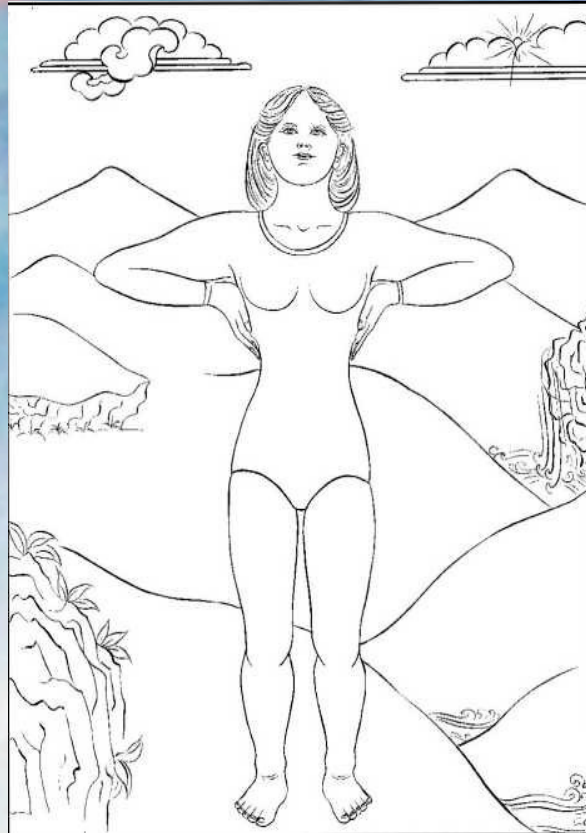
Die engen Verbindungen zwischen unserem Körper, Sinnen und Emotionen ermöglichen es uns, unseren gesamten Zustand der Ausgeglichenheit durch eine spezifische Körperhaltung zu beeinflussen. Normalerweise neigen unsere Emotionen dazu, uns aus dem Gleichgewicht zu bringen. In dieser Übung können wir starke Emotionen wie Zorn oder Angst umwandeln, indem wir die Energie der Emotion nutzen, um uns ausgeglichen zu halten, anstatt sie durch Negativität zu zerstreuen. Wenn Sie die Position lange genug halten, fließt reine Energie durch Ihren Körper.

Wie Sie die Übung durchführen, suchen Sie die inneren Spannungen, die Sie aus der Balance werfen und lassen diese los. Fühlen Sie sich für jede Erinnerung, die Sie angespannt macht, und entspannen Sie diese, so dass diese wie Flüssigkeit fließt. Atmen Sie sanft und vorsichtig in die Orte der Blockaden. Selbst wenn eine Emotion so stark ist, dass die Haltung sich als Schmerz manifestiert, atmen Sie in den Schmerz, bis der Haltung entspannt wird und Sie einen Kern von neuer Energie entdecken. Halten Sie Ihren Bauch entspannt, so dass Energie aus den Beinen aufsteigen kann, durch die Wirbelsäule fließen kann, und auf den ganzen Körper verteilt werden kann. Schließen Sie die Augen und gehen Sie nach innen für Ihre innere Balance. Im Laufe der Praxis kann die Übung mühelos werden.



Diese Übung stimuliert alle Energien im Unterkörper, erhöht die Durchblutung und hilft, die Hormone zu stimulieren.

Übung 60 Negativität abbauen



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen in einem bequemen Abstand auseinander, Ihr Rücken ist gerade und Ihre Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Beugen Sie die Ellbogen und legen Sie Ihre Hände flach an die Seiten des Körpers, so nah wie möglich unter den Achseln, mit den Fingern nach unten gerichtet. Dies kann am Anfang ziemlich schwierig sein und Sie könnten einige Experimente benötigen, um den einfachsten Weg zu finden, dies zu tun. Drücken Sie Ihre Seiten nicht zu fest.

Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, beugen Sie die Knie, und senken Sie, mit den Fersen auf dem Boden und dem Rücken gerade, Ihren Körper, als ob Sie auf einem niedrigen Stuhl sitzen. Wenn Sie sich eine gewisse Distanz gesenkt haben, könnten Sie feststellen, dass die Spannung irgendwo verhindert, dass Sie weiter gehen, und Ihre Fersen damit beginnen, sich vom Boden abzuheben. Halten Sie an und lokalisieren Sie die Spannung. Dann lassen Sie diese los und machen damit weiter, sich, mit dem Rücken gerade, zu senken, bis Sie einen bestimmten Punkt der Balance und Energie finden. Möglicherweise müssen Sie sich ein wenig nach oben und unten bewegen, bis Sie die richtige Stelle finden (Wenn Sie Übung 59 durchgeführt haben, haben Sie diese bereits gefunden), Ihre könnten zu zittern Oberschenkel.

Wenn Sie den Punkt der Balance finden, schauen Sie darauf und halten diese Position für 30 Sekunden bis eine Minute. Wenn Sie Schmerzen in den Armen fühlen, gehen Sie, so vollständig, wie Sie können, in die Empfindungen der Schmerzen hinein. Dann strecken

Sie Ihre Beine, und beugen sich in einer kontinuierlichen Bewegung in der Taille nach vorne, bis Sie etwa auf der Ebene der Taille sind, und halten Sie kurz an, wobei Sie Ihre Atmung langsam und sanft sein lassen. Ohne den Rest der Position zu ändern, beugen Sie langsam Ihre Knie, bis Sie den speziellen Punkt von der Balance und der Energie erreichen, und wenn Ihre Beine zu zittern anfangen, halten Sie für dreißig Sekunden bis zu einer Minute an und atmen sanft durch die Nase und den Mund. Sie könnten Empfindungen der Energie sowohl an der Basis der Wirbelsäule als auch in den Oberschenkeln spüren.

Jetzt strecken Sie Ihre Beine, heben Ihren Oberkörper an und lassen Ihre Hände an Ihren Seiten hinuntergleiten, bis die Arme entspannt an Ihren Seiten hängen. Stehen oder sitzen Sie für einige Minuten, wobei Sie die Gefühle, die durch diese Übung erzeugt wurden, ausbreiten.

Machen Sie diese Übung dreimal, ruhen Sie nach jeder Wiederholung. Um diese abzuschließen, sitzen für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, wobei Sie damit weitermachen, die Gefühle in und um den Körper auszubreiten.

Wie Sie diese Übung durchführen, könnten Sie anfangs einige schmerzhaft empfindungen spüren. Gewöhnlich denken wir über Schmerzen als etwas, das vermieden werden sollte. Wenn Sie sich jedoch auf die Empfindungen konzentrieren können, die durch diese Übung erzeugt werden (und durch andere Übungen, die eine Position für einen bestimmten Zeitraum beinhalten), können Sie über das mentale Konzept des

Schmerzes hinaus zu einer Quelle neuer und vitaler Energie gelangen .

Während Sie konzentrieren, lassen Sie Ihre Atmung mit Ihren Empfindungen verschmelzen und verwandeln sie in heilende Energie. Wenn Sie möchten, halten Sie anfangs die Position in der Übung nur für ein paar Sekunden. Wenn Sie mehr Erfahrung mit dem Antippen der Energie, enthalten in der Spannung haben, können Sie diese Position für einige Minuten oder länger halten.

Diese Übung wird den Unterkörper und die Brust energetisieren, negative psychologische Muster, wie etwas zurückhalten, abbauen und die Kraft und das Vertrauen stärken.

Übung 61 Ausbreiten der Körperenergie



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen ein paar Zentimeter auseinander und Ihren Armen entspannt an Ihren Seiten. Machen Sie mit beiden Händen feste Fäuste. Strecken Sie Ihren linken Arm vor Ihnen auf Schulterhöhe. Heben Sie Ihren rechten Arm auf Schulterhöhe, biegen Sie ihn am Ellenbogen und legen Sie die rechte Faust unter den linken Arm, gerade über dem Ellenbogengelenk; die Oberseite der Faust (der Daumen und der Zeigefinger) berührt die Unterseite des linken Armes. Stellen Sie sicher, dass der rechte Ellbogen auf Schulterhöhe ist.

Erzeugen Sie starke gegenwirkende Kräfte durch das Herunterdrücken mit dem linken Arm und das Hochdrücken mit dem rechten Arm. Halten Sie sowohl die starke Spannung als auch die Balance, und heben Sie beim Einatmen durch die Nase und den Mund langsam beide Arme, bis der linke Arm senkrecht ist und der rechte Arm über den Kopf gebeugt ist. Der rechte Arm sollte den Kopf klären; wenn dies nicht der Fall ist, strecken Sie die Arme leicht nach oben.

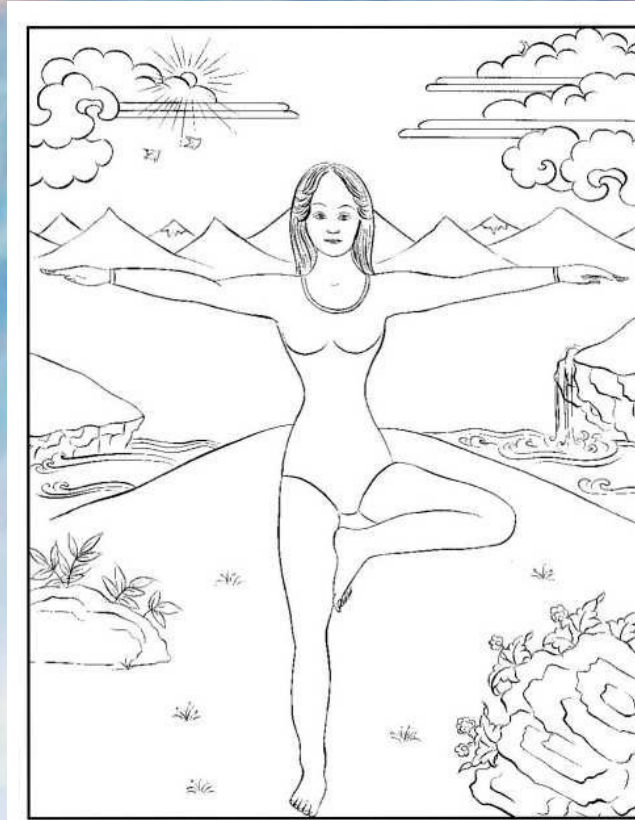
In dieser Position, weiterhin die Spannung in den Armen haltend, atmen Sie langsam aus, wobei Sie Bauch, Nacken und Rücken entspannen. Dann senken Sie Ihre Arme langsam auf Schulterhöhe, während Sie einatmen, und wie Sie dies tun, lösen Sie langsam die Spannung in den Armen auf. Lassen Sie Ihre Atmung während der gesamten Bewegung gleichmäßig und leicht sein. Senken Sie Ihre Arme zu Ihren Seiten und ruhen Sie sich für eine Minute, entweder stehend oder sitzend, aus und breiten Sie die Empfindungen, die

durch das Erzeugen und das Loslassen der Spannung auf diese Weise erzeugt wurden, aus.

Jetzt kehren Sie die Position der Arme um und wiederholen die Bewegung, danach ruhen Sie kurz. Führen Sie die komplette Bewegung, jeweils einmal nach jeder Seite, dreimal nacheinander durch, wobei Sie nach der Bewegung zu einer Seite ruhen. Am Ende sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten weiterhin die Gefühle, die von dieser Bewegung stimuliert wurden, aus.

Diese Übung, die auch im Sitzen durchgeführt werden kann, löst Muskelverspannungen, verbessert die Durchblutung und gleicht die inneren Energien aus.

Übung 62 Steigerung der Ausdauer

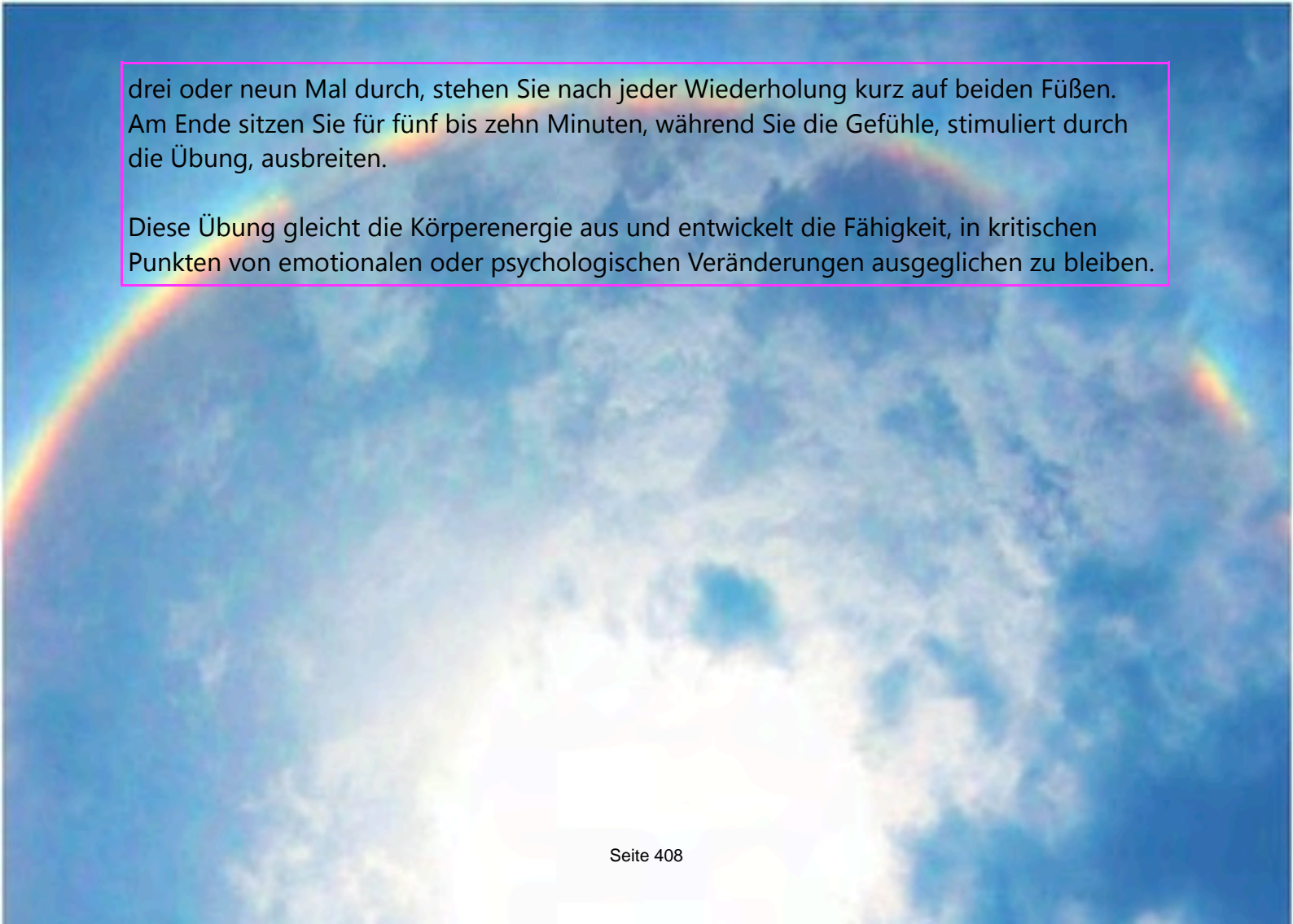


Stehen Sie barfuß und balancieren Sie auf dem rechten Bein, mit der Sohle des linken Fußes gegen Ihren oberen rechten Oberschenkel gedrückt, der Ferse in der Nähe des Schrittes und dem linken Knie zur Seite hinaus. Drücken Sie die Ferse leicht an den Oberschenkel, um den linken Fuß in Position zu halten. Langsam, ohne Anstrengung, heben Sie beide Arme von Ihren Seiten weg und lassen sie schweben, bis sie sich, mit den Handflächen nach unten, leicht über die Schulterhöhe erstrecken.

In dieser Position drehen Sie sich langsam an der Taille nach rechts und dann nach links, halten Ihren Kopf unbewegt und schauen mit sanften Augen geradeaus. Bewegen Sie sich zwanglos, atmen Sie leicht und gleichmäßig, mit Ihrem Körper locker und fast schläfrig und Ihrem Bauch entspannt. Lassen Sie den Druck des linken Fußes auf den rechten Oberschenkel so leicht wie möglich sein.

Dann senken Sie langsam Ihre Arme und Ihr Bein zur gleichen Zeit und spüren die subtilen Veränderungen im Gefühl, wie Sie wieder auf beiden Füßen in Balance kommen. Stehen Sie für eine Minute ruhig. Sie könnten eine Freisetzung von Anspannungen im Nacken und in den Schultern, und ein ausgewogenes Gefühl in Ihrem ganzen Körper, spüren.

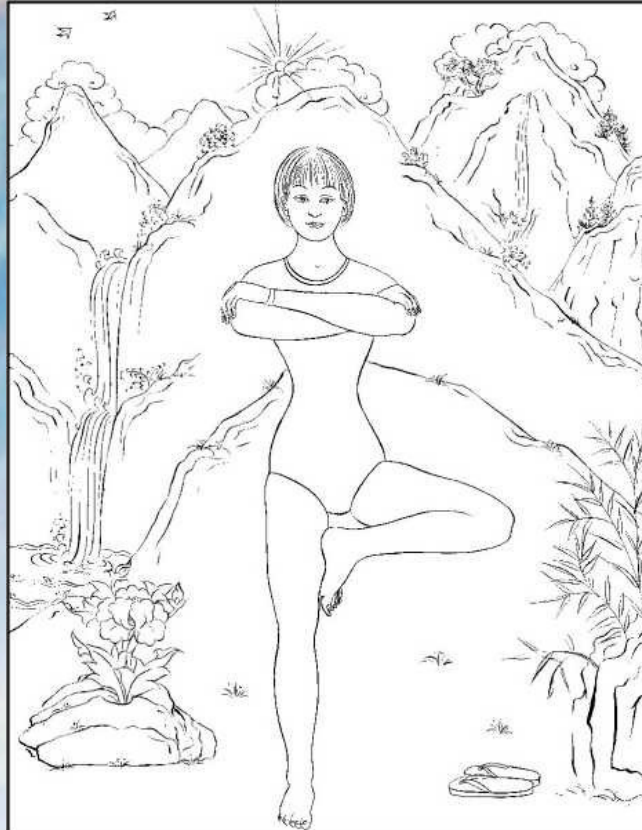
Nun kehren Sie die Position der Beine um und wiederholen die Bewegung. Führen Sie die vollständige Bewegung, zuerst auf dem einen, dann auf dem anderen Bein balancierend,



drei oder neun Mal durch, stehen Sie nach jeder Wiederholung kurz auf beiden Füßen. Am Ende sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten, während Sie die Gefühle, stimuliert durch die Übung, ausbreiten.

Diese Übung gleicht die Körperenergie aus und entwickelt die Fähigkeit, in kritischen Punkten von emotionalen oder psychologischen Veränderungen ausgeglichen zu bleiben.

Übung 63 Den Raum umarmen



Stehen Sie barfuß und balancieren Sie auf dem rechten Bein, mit der Sohle des linken Fußes gegen den oberen rechten Oberschenkel gedrückt, und dem linken Knie zur Seite hinaus. Langsam heben Sie Ihre Arme vor Ihnen auf Schulterhöhe, kreuzen diese dann und halten die Arme knapp über dem Ellenbogen. Stück für Stück heben Sie Ihre Arme über und ein wenig hinter den Kopf, dehnen diese nach oben. Lassen Sie Ihren Hals sich zwischen den Schultern absetzen. Schauen Sie zur Decke, öffnen Sie den Mund und strecken Sie sich ein wenig mehr. Balancieren Sie zwanglos in dieser Position. Wenn Sie Ihren Bauch lockern können Sie feststellen, dass Sie sich dann ein wenig mehr strecken können. Ihr oberer Rücken ist vielleicht etwas gebogen.

Jetzt entfalten Sie langsam Ihre Arme, mit den Handflächen zur Decke, bis sich Ihre Arme über Kopf erstrecken. In einer langsamen, ununterbrochenen Bewegung, senken Sie Ihre Arme zu Ihren Seiten, als ob Sie Engelsflügel im Schnee zeichnen. Erlauben Sie Ihre Hände und der Brust, sich zu öffnen. Wenn die Arme Ihre Seiten erreichen, senken Sie das Bein auf den Boden, bis Sie auf beiden Füßen stehen. Beachten Sie die besonderen Aromen des Gefühls, die, kurz bevor der Fuß den Boden berührt, aufkommen.

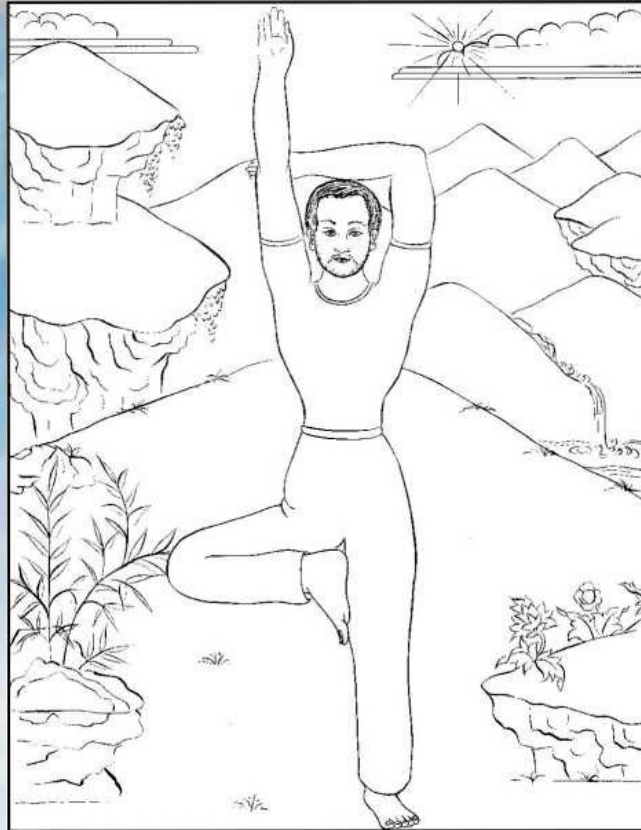
Jetzt kehren Sie die Position der Beine um und wiederholen die Bewegung. Dieses Mal atmen Sie ein, wie Sie Ihre straff gekreuzten Arme nach oben strecken. Halten Sie die Inhalation mit den Armen über Kopf für ein paar Sekunden an; dann beginnen Sie auszuatmen, wie Sie Ihre Arme nach oben öffnen, und atmen weiterhin aus, wie Ihre Arme

an Ihre Seiten fließen. Die Gesten der Arme können großzügig und ausdrucksstark sein, während Sie extrem langsam und sanft die Brust öffnen und den Raum umarmen.

Führen Sie die komplette Bewegung (zuerst auf der einen und dann auf der anderen Seite) dreimal durch, wobei Sie Ihre Atmung mit der Bewegung koordinieren. Wenn Sie fertig sind, stehen Sie für einige Minuten ruhig auf beiden Füßen, Ihre Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Dann sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten. Sie könnten eine tiefe Ruhe in den Knochen, vor allem in den Knochen von den Armen und der Brust fühlen.

Diese Übung kann auch auf beiden Füßen stehend oder sitzend gemacht werden.

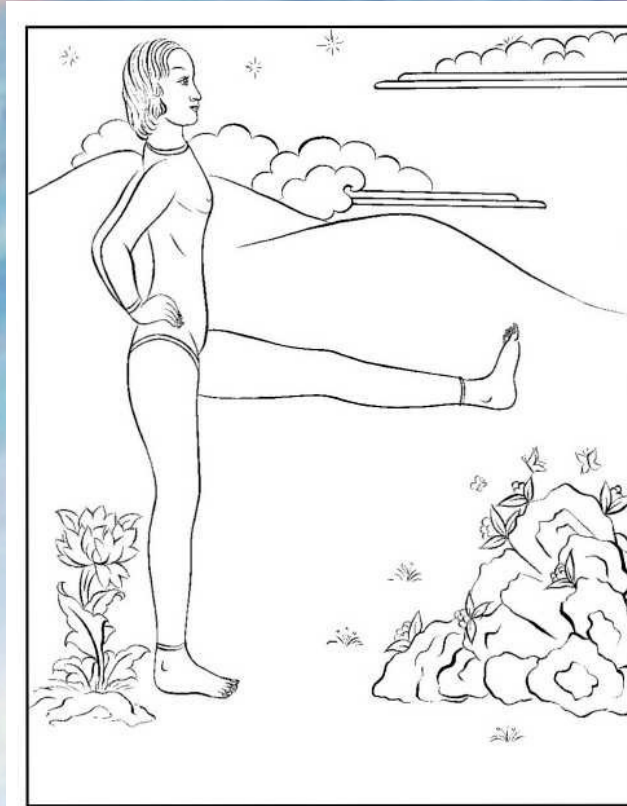
Übung 64 Steigende psychische Ausgeglichenheit



Stehen Sie barfuß und balancieren Sie auf dem linken Bein mit der Sohle des rechten Fußes gegen den linken Oberschenkel und dem rechten Knie zur Seite. Langsam strecken Sie Ihren rechten Arm vor Ihnen auf Schulterhöhe, die Handfläche zeigt nach unten. Legen Sie die linke Handfläche auf den rechten Ellenbogen, mit dem linken Ellenbogen auf Schulterhöhe. Drücken Sie den rechten Arm nach oben zur Decke, während Sie mit dem linken Arm dieser Bewegung stark widerstehen. Wie Sie dies tun, entspannen Sie den Bauch so viel wie Sie können, und atmen Sie gleichmäßig und sanft durch die Nase und den Mund. Wenn beide Arme über dem Kopf sind, lassen Sie die Anspannung langsam los, senken Ihre Arme zur ersten Position und spüren die Gefühle, die in und um Ihren Körper entstehen.

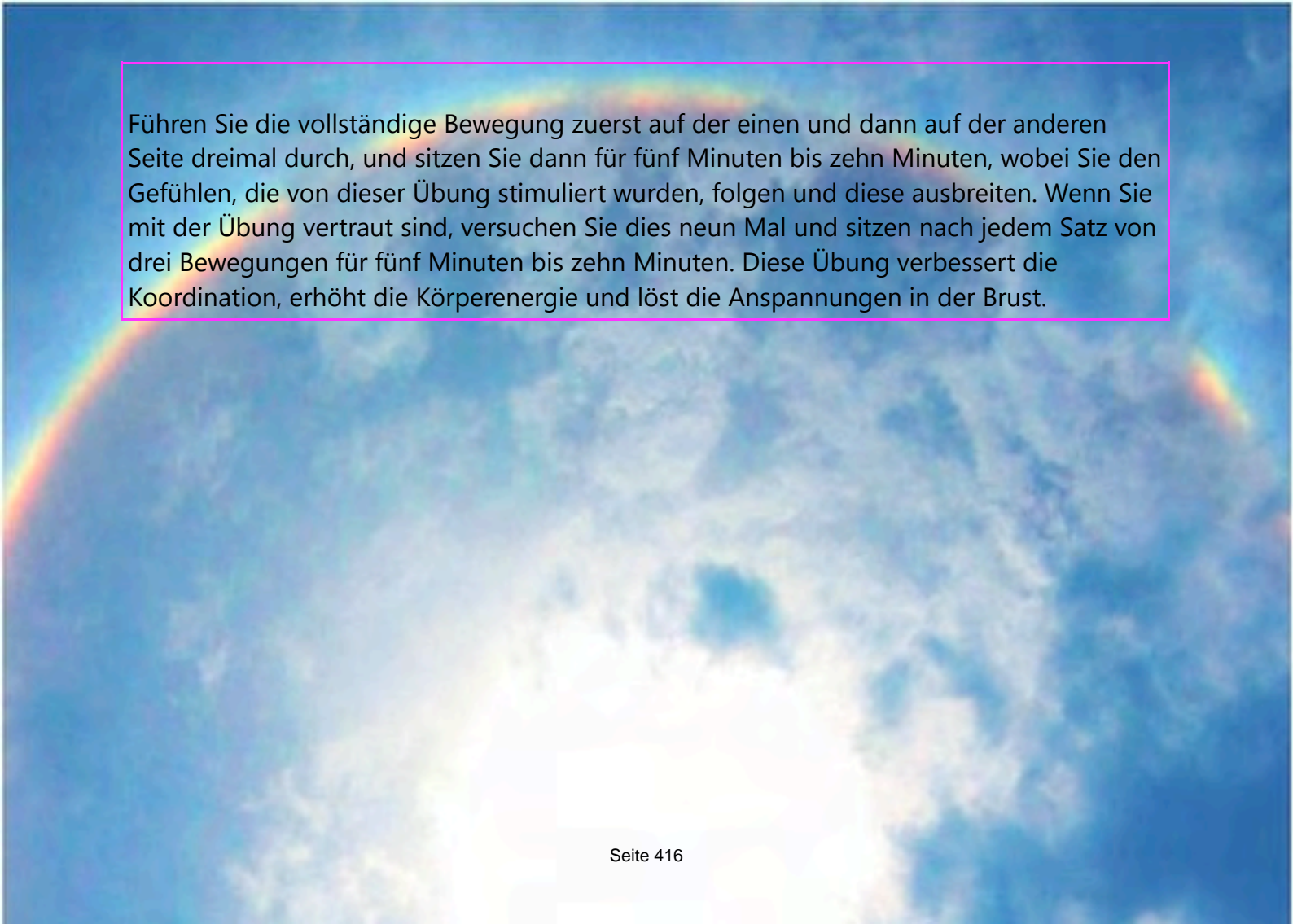
Machen Sie diese Bewegung dreimal; dann kehren Sie die Position von den Beinen und Armen um und machen die Übung dreimal auf der anderen Seite. Am Ende sitzen für fünf bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, folgen den Gefühlen, die durch diese Übung erzeugt wurden, und breiten diese aus. Diese Übung ist sehr beruhigend für das Nervensystem. Allerdings müssen Sie, wenn Sie dies praktizieren, wenn Sie nervös oder verärgert sind, den 'Vorgang der Balance' beginnen, indem Sie für zehn oder fünfzehn Minuten ruhig sitzen und sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund atmen. Wenn Sie die Übung beginnen, bewegen Sie sich sehr langsam und vereinigen den Atem, das Gewahrsein und die Bewegung. Diese Übung Ihren Geist und Körper noch mehr beruhigen und ausgleichen.

Übung 65 Gleichheit von Innerem und Äußerem



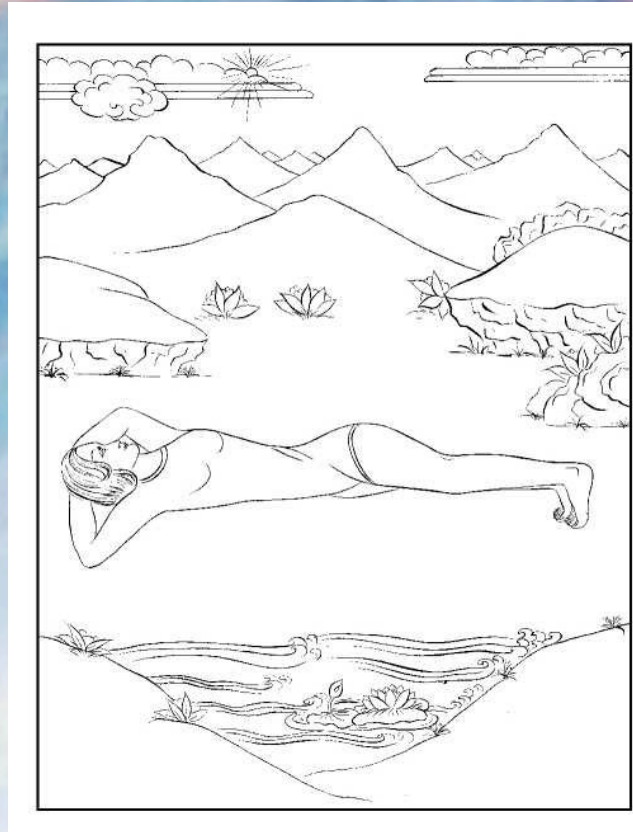
Stehen sie barfuß gut ausbalanciert auf dem Boden, mit dem Rücken gerade und Ihren Hände auf den Hüften. Langsam beugen Sie das linke Knie und heben es zu Ihrer Brust. Biegen Sie den linken Knöchel, so dass die Zehen zur Decke zeigen (der Fuß bleibt während der gesamten Bewegung in dieser Position). Mit dem Rücken gerade und dem Bauch entspannt, strecken Sie langsam Ihr linkes Bein vor sich aus, mit einem leichten Kick am Ende der Dehnung. Zur gleichen Zeit drücken Sie Ihre Brust ein wenig nach vorne. Wenn es ausgestreckt ist, ist das Bein so horizontal wie möglich. Dann ziehen Sie, ohne den Fuß abzusetzen, Ihr Bein zweimal mehr zu Ihrer Brust und begradigen es langsam. Die Bewegung hat die Qualität von einer langsamen Dehnung des Beines. Nach dreimaligem strecken des Beines, senken Sie Ihr linkes Bein sehr langsam, fast beiläufig, auf den Boden. Beachten Sie alle besonderen Aromen des Gefühls, die kommen, kurz bevor der Fuß auf den Boden kommt.

Jetzt heben Sie langsam das rechte Knie und machen die Übung auf der anderen Seite. Ohne Anstrengung behalten Sie während der gesamten Bewegung die Kontrolle, behalten diese gleichmäßig und langsam. Beobachten Sie die Anspannungen in Ihrem Bauch, um Ihren Level der Angst zu messen. Wenn Sie Ihren Bauch einziehen, um die Kontrolle auszuüben, verlieren Sie den Kontakt mit kostbaren Energien, die Vitalität mit sich bringen. Wenn Sie an kritischen Punkten in der Bewegung lässig sein können, ohne die Kontrolle zu erzwingen, werden Sie bestimmte wichtige Eigenschaften und Energien entdecken.



Führen Sie die vollständige Bewegung zuerst auf der einen und dann auf der anderen Seite dreimal durch, und sitzen Sie dann für fünf Minuten bis zehn Minuten, wobei Sie den Gefühlen, die von dieser Übung stimuliert wurden, folgen und diese ausbreiten. Wenn Sie mit der Übung vertraut sind, versuchen Sie dies neun Mal und sitzen nach jedem Satz von drei Bewegungen für fünf Minuten bis zehn Minuten. Diese Übung verbessert die Koordination, erhöht die Körperenergie und löst die Anspannungen in der Brust.

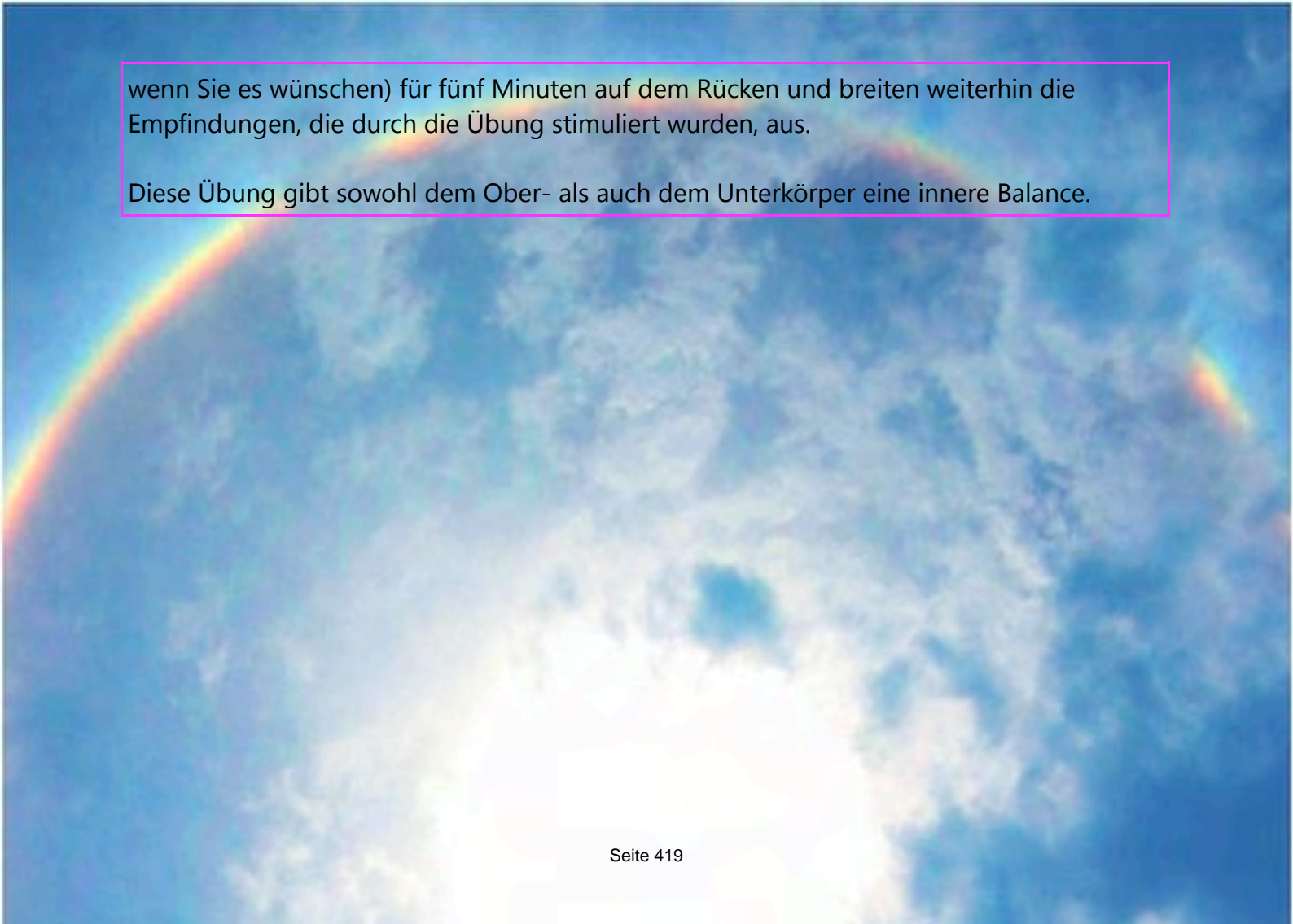
Übung 66 Erhöhung der inneren Ausgeglichenheit



Liegen Sie auf der rechten Seite mit den Beinen gerade, das linke Bein liegt auf dem rechten. Verflechten Sie Ihre Finger und legen Sie diese hinter den Kopf, so dass Ihr Kopf auf dem rechten Arm ruht und Ihr linker Ellbogen zur Decke zeigt. In dieser Position beginnen Sie langsam, sich zu strecken, bewegen Sie Ihre linke Hüfte zu dem Boden vor Ihnen, während Sie gleichzeitig den linken Ellbogen nach links bewegen, bis Sie nach oben an die Decke schauen und die linke Schulter in die Nähe des Bodens kommt. Beachten Sie, dass, wenn sich Ihre Hüfte nach vorne bewegt, sich die Beine sich drehen können, so dass Sie auf die Zehen stehen können. Obgleich es möglich ist, sich zu dehnen bis die untere Hälfte des Körpers dem Boden gegenübersteht und die obere Hälfte zur Decke zeigt, seien Sie nicht betroffen, wenn Sie sich nicht so weit dehnen können. Bewegen Sie sich leicht, ohne sich zu belasten; es spielt keine Rolle, wie weit Sie sich strecken.

Halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden bis zu einer Minute an, während Sie sanft durch die Nase und den Mund atmen. Erhöhen Sie sanft die Dehnung wie subtile Anspannungen losgelassen werden. Dann kehren Sie langsam in die ursprüngliche Position zurück und breiten Sie die Empfindungen, geweckt von dieser Dehnung, aus.

Nun rollen Sie sich auf die linke Seite und wiederholen die Dehnung. Bemerkten Sie auf welcher Seite des Körpers die Dehnung einfacher ist. Führen Sie die komplette Übung dreimal nach rechts und dreimal nach links durch. Dann ruhen Sie (mit gebeugten Knien,



wenn Sie es wünschen) für fünf Minuten auf dem Rücken und breiten weiterhin die Empfindungen, die durch die Übung stimuliert wurden, aus.

Diese Übung gibt sowohl dem Ober- als auch dem Unterkörper eine innere Balance.

Die Anregung und Umwandlung von Energien

Der Körper ist wie ein Gefäß gefüllt und umgeben von Raum. Der ganze Körper übt sich im Raum aus.

Die Energie wird kontinuierlich durch unseren Körper geleitet, von Zelle zu Zelle, zwischen dem Geist und dem Körper, sowie zwischen uns und der Welt um uns. Während wir uns bewegen und erleben, auch während wir atmen, spielen die Energien in und um uns zusammen. Wir neigen dazu, an Energie und Materie als Gegenteil zu denken, aber selbst die festen Gegenstände bestehen aus bewegten Energien: Materie und Energie sind auf allen Ebenen gleichwertig. Unsere physischen Körper sind viel weniger fest als sie scheinen. Sie sind keine festen und unempfindlichen 'Objekte', aber im Wesentlichen fließend und offen, teilnehmend an einem laufenden Prozess der 'Verkörperung' von Energien.

Wenn diese Energien reibungslos fließen, haben wir Zugang zu all der Energie, auf die wir hoffen könnten. Der Körper wird gesund und der Geist wird klar. Wenn dieser Energiefluss aktiv und ausgewogen ist, regeneriert er jeden Aspekt von unserem Körper, unserem Geist und unseren Gefühlen und erhöht kontinuierlich unsere geistige und körperliche Vitalität. Die Gefühle von Liebe und Offenheit nähren und erneuern uns, und strahlen zur Umgebung aus. Alle unsere Erfahrungen sind Teil von diesem reichen und kontinuierlichen Prozess von der Freude und der Verkörperung.

Wenn wir diesen völlig offenen Fluss verhindern, die Energien abbremsen und diese in die falsche Richtung leiten, wird unsere Erfahrung eingeengt. Wir frieren unsere Empfindungen, durch die Konzentration auf unsere Gedanken über sie, mental ein. Anstatt unsere Empfindungen direkt zu erfahren, sie in unsere Herzen fließen zu lassen, wo sie sich in nährende Freude und Befriedigung vertiefen, beurteilen wir diese. Wir werden wie Bienen, besuchen schöne Blumen für Pollen, genießen aber nie den Honig.

Auf der Suche nach Sensationen und Zufriedenheit richten wir unsere Energien nach außen. Wir füllen den Geist mit Ideen und Erwartungen von dem, was wir für die Zukunft wollen, anstatt das zu genießen, was zur Hand ist. Wir fliegen über die Oberfläche unserer Gefühle. Um mehr zu fühlen, können wir unsere Energie in unsere Emotionen leiten, die uns schnell und leicht zu starken Empfindungen führen. Aber diese Empfindungen sind unausgewogen und können uns nicht wirklich befriedigen – sie wecken Unzufriedenheit anstatt Erfüllung. Psychologische Spannungen manifestieren sich auf der physischen Ebene, automatisch produzieren diese mehr Enge, die sich in negativen Gedanken, Gefühlen und Handlungen spiegelt.

Wenn unsere Fähigkeit, unsere Gefühle zu kontaktieren, abnimmt, verringert sich auch unsere Vitalität. Als Reaktion könnten wir versuchen, 'unsere Energie zu retten', indem wir uns auf die äußeren und nicht auf unsere eigenen Energieformen verlassen, aber das beeinträchtigt nur unsere Vitalität und unsere Gesundheit. Wir versuchen dann, uns selbst zu heilen, indem wir unsere Körper an einen Ort und unsere Köpfe zu einem anderen Ort bringen, ohne zu erkennen, dass das Heilmittel für beide in den natürlich gesunden

Energien unserer Empfindungen und Gefühle und in der Integration von unserem Körper mit dem Geist liegt.

Die Entspannung kann Körper und Geist heilen, indem sie unsere inneren Ressourcen weckt und uns Gefühle öffnet, die viel mehr als physische oder sogar geistige Empfindungen sind. Unsere gewöhnlichen Gefühle und Empfindungen sind von mehreren verschiedenen Arten, einige beziehen sich auf unser Körper-Gewahrsein, andere beziehen sich auf unser gefühlsmäßiges oder mentales Gewährsein. Während der Entspannung werden Wechselwirkungen zwischen Körper, Gefühlen, Atem und Geist stimuliert, wodurch diese unterschiedlichen Arten von Gewährsein und Gefühl miteinander in Kontakt gebracht werden.

Während sie sich ausdehnen und ansammeln, fließen die Gefühle und Energien zusammen und werden miteinander integriert; sobald diese integriert sind, stimulieren sie sich gegenseitig und entwickeln sich in sich selbst weiter. Dann erhöhen jeder Sinneseindruck, der Atem und die Bewegung die Freude und vertiefen sie, und die Erfahrung wird im Körper lebendig. Ein tiefes Gefühl der Erfüllung fließt durch jede Ader und durch jedes Organ, sammelt Reichtum an, bis sich die Grenzen innerhalb des Körpers auflösen und die Umrisse des Körpers in den umgebenden Raum schmelzen. Dann wird das Leben zur Freude und die Stimulation wird zur Entspannung. Die Beschaffenheit des Raumes nährt uns.

Wenn wir die Intimität der direkten Erfahrung entdecken, sehen wir, dass alles, was entsteht, jedes Gefühl und jede Empfindung, ein Zentrum der Erfahrung ist. Wir machen oder vervollständigen nichts, dafür gibt es hier keinen der erfährt; es gibt hier nur Erfahrung. Dieses Wissen gibt die Möglichkeit neuer Wechselwirkungen mit 'negativen' Emotionen, wie Verwirrung oder Widerstand, denn wir sehen, dass sie auch flexible Formen von Lebensenergie und Erfahrung sind, die sich in die positive Richtungen öffnen können.

Wenn Sie diese Übungen in diesem Abschnitt praktizieren, gehen Sie tiefer in die Gefühle hinein, die Körper, Geist und Gefühle zusammenbringen. Breiten Sie Ihre Empfindungen aus, so dass diese vital und stark werden. Wenn Sie 'Atmen' und subtile mentale und physische Energien darin integriert werden, werden diese Empfindungen tiefer und ausgedehnter als unsere gewöhnlichen Empfindungen. Da diese Gefühle durch unsere Gefühle geleitet werden, werden alle unsere Empfindungen und Gefühle dynamisch und lebendig, viel reichhaltiger als zuvor. Unser ganzer Körper wächst gesättigt mit dieser Qualität der freudigen Vitalität und wird zutiefst gesund: ein Körper des Wissens.

Wenn Sie eine negative Emotion oder eine enge Stelle in Ihrem Körper oder Geist berühren, lassen Sie diese schlafenden Energien erwachen. Mischen Sie diese mit Ihren reichhaltigen und freudigen Empfindungen, gleichen Sie Ihren Atem aus und halten Sie Ihr Gewahrsein offen, ohne sich zu stark zu konzentrieren. Bleiben Sie bei den Gefühlen; lassen Sie diese berauschend werden. Durchdringen Sie diese mit dem Gewahrsein und dem Atem. Mit genügend Konzentration können Sie diese Gefühle durch einen Prozess der inneren Alchimie tatsächlich verwandeln.

Beim Praktizieren von dem *Kum Nye*, können Sie erleben, wie sich Energiezentren öffnen. Wenn sich das Haupt-Zentrum öffnet, wird es leicht, klar zu denken und zu kommunizieren. Visionäre Kräfte werden möglich. Intuitive Kräfte entwickeln sich, wenn das Kehlkopf-Zentrum sich öffnet und uns die symbolische Welt der Poesie und der Kunst offenbart. Wenn sich das Herz-Zentrum öffnet, löst sich die Trennung zwischen uns und anderen auf, und wir werden ein Teil von allem. Sehnen und Greifen hört auf, wenn das Nabel-Zentrum sich öffnet und eine Energie-Qualität von Wärme erwärmt den ganzen Körper.

Sobald wir gelernt haben, unsere Gefühle und Energien durch die Praxis von dem *Kum Nye* zu stimulieren, können wir diese jeden Tag mehr und mehr ausbreiten und bei jedem Handeln Freude und Verspieltheit kultivieren. Wir können sogar Stresssituationen genießen, denn wir können unsere Energie wieder auffüllen, wenn wir müde werden. Alles, was wir tun, gibt uns mehr Energie.

Geleitet wie der Punkt eines hellen Lichtstrahls, entzündet jeder Moment des Lebens Erfüllung, so dass wir echte Beharrlichkeit und Geduld, ohne Kampf oder Bindung, entwickeln. Dann können wir natürlich etwas tun und gleichzeitig alle Inhalte der Erfahrung genießen. Wir können den Prozess des Lebens in unserem 'Körper des Wissens' vollständig einschätzen, so dass alle geistigen und körperlichen Erfahrungen des Lebens sich automatisch weiter ausbreiten. Die Erfahrung öffnet sich natürlich von selbst.

Ohne zu versuchen, sie zu besitzen, können wir Gefühle des Genusses durch uns und außerhalb von uns strömen lassen, was harmonische Wechselwirkungen in der Welt um uns herum stimuliert. Alles, was wir durch Ton, Berührung oder mit einem der Sinne berühren, wird mit subtiler Energie strahlend. Sogar das Gehen oder das Schauen in einer entspannten, offenen Weise ermöglicht es der besonderen Lichtqualität der universellen Energien in unseren Körper zu gelangen; dann können wir dieses Gefühl kultivieren und ausbreiten, bis es unseren Körper durchdringt und sich von uns in das Universum ausbreitet. Wir beteiligen uns an einem kontinuierlichen Kreislauf von lebendigen Energien, einem Tanz der Wertschätzung und einem Vermischen.

Stufe Eins

Wie die Übungen in 'Ausgleichen und Integrieren von Körper, Geist und Gefühlen' werden diese Übungen in drei Schwierigkeitsstufen unterteilt. Jede Stufe entspricht der entsprechenden Stufe des vorigen Kapitels. Vielleicht könnten Sie sich bei der Erforschung der Übungen zu einem bestimmten Zeitpunkt zwischen den Kapiteln hin und her bewegen.

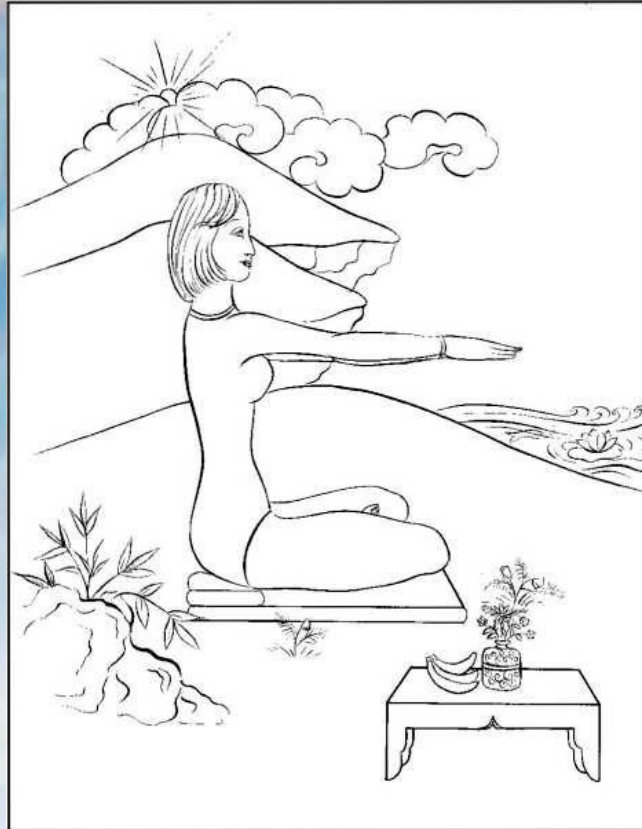
Sie könnten auch einige der Übungen in den Stufen Zwei und Drei erforschen, bevor Sie alle Übungen in dieser ersten Stufe abschließen. Lassen Sie von Ihrem Körper und Ihren Gefühlen bei der Auswahl Übungen, die zu üben sind, führen. Allerdings, wenn Sie feststellen, dass Sie durch die Übungen laufen, ohne tief in eine von ihnen hineinzugehen, verlangsamen Sie das Tempo und folgen dem Fortschritt der Übungen, der hier angebracht

ist. Denken Sie daran, jede Übung vollständig zu machen, entweder drei oder neun Mal, und wenn es angebracht ist, auf beiden Seiten des Körpers.

Jede Übung, egal wie einfach sie oberflächlich ist, kann die Schatzkammer der Erfahrung in Ihrem Körper und Geist öffnen. Während der Übung ist es am besten, sich nicht darum zu kümmern, ob Ihr Gefühl gut oder schlecht ist – fühlen Sie es einfach. Lassen Sie die Gefühle, erwähnt in den Beschreibungen der Übung keine Erwartungen erzeugen, von denen Sie fühlen, dass Sie darauf treffen müssen, um 'Erfolg' bei der Übung zu haben. Stimmen Sie einfach Ihre Empfindungen ab, stimmen Sie den Atem ab und stimmen Sie Ihr Gewahrsein ab; dann wird, obwohl Sie vielleicht denken, das 'nichts Besonderes' geschieht, das *Kum Nye*-Yoga natürlich auch die subtilsten Schichten von Körper, Geist und Gefühlen vitalisieren. Nach dem Praktizieren beobachten Sie die Qualität Ihrer Erfahrung während des Tages. Selbst innerhalb von einer kurzen Zeit werden Sie eine lebendige Qualität für den Alltag bemerken und Ihre Fähigkeit für die Freude wird sich erhöhen.

Die Übungen in dieser Stufe sind einfach zu machen. Üben Sie diese langsam, mit einer sensiblen Aufmerksamkeit auf alle Empfindungen, die im ganzen Körper auftreten. Übung 72 wird, insbesondere wenn sie regelmäßig über einen Zeitraum von mindestens einer Woche praktiziert wird, Ihr Gewahrsein für die Energie-'Zentren' stark erhöhen. Wie diese Zentren offener werden und die inneren Organe und Muskeln tief massiert werden, beginnt Sie ein warmes, sanftes und befriedigendes Gefühl zu nähren und zu erhalten. Während sich dieser Prozess vertieft, nähren diese harmonischen Gefühle auch diejenigen um Sie herum.

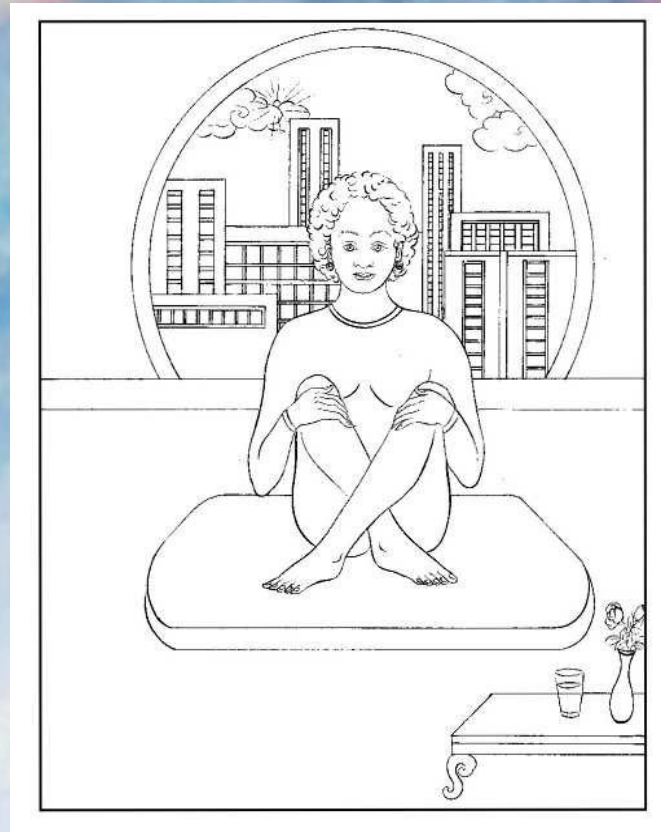
Übung 67 Energie spüren



Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf eine Matte oder ein Kissen und strecken Sie Ihre Arme langsam vor sich auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach unten. Halten Sie Ihren Bauch entspannt, bewegen Sie Ihre Hände nach hinten, indem Sie Ihre Schultern nach hinten nehmen. Dann bringen Sie Ihre Händen nach vorne. Ohne Eile bewegen Sie auf diese Weise Ihre Arme neunmal hin und her. Der Rest des Körpers bleibt unbewegt. Lassen Sie die Bewegung und den Geist untrennbar voneinander werden. Dann finden Sie einen Ort der Balance in den Schulter-Halterungen, weder vorne noch hinten, und senken Ihre Hände auf die Knie. Setzen Sie sich für drei Minuten bis fünf Minuten, so dass sich die Gefühle und die Ströme der Energie, angeregt durch diese Bewegung, ausbreiten.

Wieder strecken Sie Ihre Arme vor sich und biegen die Arme am Ellenbogen, bis die Finger zur Decke zeigen. Entspannen Sie Ihren Hals, wie Sie diese Bewegung machen. Dann senken Sie Ihre Unterarme Stück für Stück, bis Ihre Arme ausgestreckt vor Ihnen sind. Ihre Oberarme bleiben unbewegt, während sich Ihre Unterarme sehr subtil bewegen. Spüren Sie die Energie in Ihrer Brust, in Ihrem Herzzentrum; es kann hier ein Gefühl geben, als ob sich etwas nach unten bewegt. Setzen Sie Ihr ganzes Bewusstsein in das, was Sie fühlen. Das Gefühl wird dann zum Bewusstsein. Führen Sie diese Bewegung neunmal durch, atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund; dann senken Sie Ihre Hände auf die Knie und sitzen für fünf Minuten bis zehn Minuten.

Übung 68 Entfernen von Verwirrung



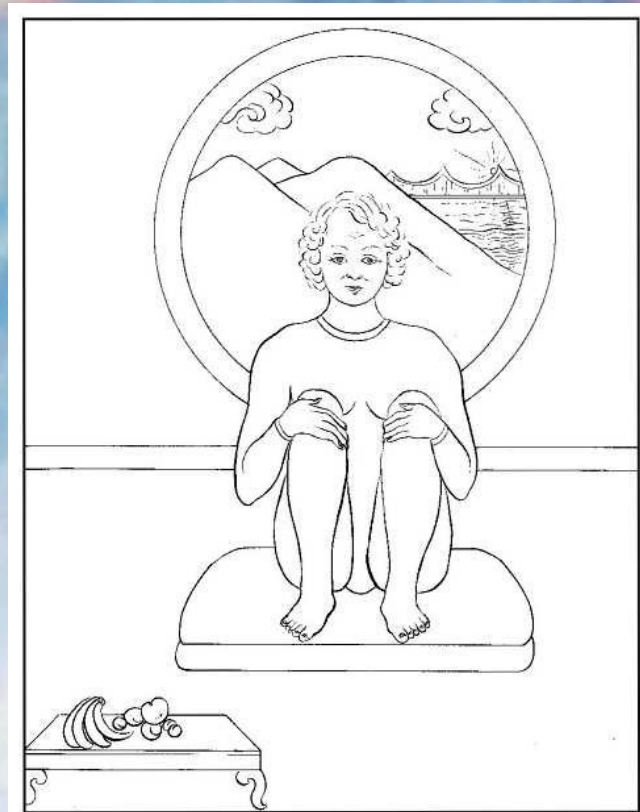
Setzen Sie sich auf einem Teppich oder einer flache Matte und kreuzen Sie die Beine, wie in der dargestellten Weise in der Zeichnung. Halten Sie den rechten Knöchel mit der rechten Hand und den linken Knöchel mit der linken Hand und ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an den Körper.

Legen Sie Ihre Hände knapp unter die Kniescheiben und ziehen Sie die Knie so nah wie möglich an Ihre Brust, halten Sie den Rücken gerade und die Schultern nach unten. Wenn möglich, berühren Ihre Knie die Brust. Schauen Sie geradeaus und halten Sie für ein bis drei Minuten an, während Sie sanft durch die Nase und den Mund atmen und sich leicht auf den Bauch konzentrieren (Zählen Sie Ausatmungen, um die Zeit zu messen, wenn Sie es wollen).

Jetzt sehr langsam lassen Sie die Spannung los – nehmen Sie sich etwa eine Minute Zeit für dieses Fühlen der Empfindungen, die in Ihrem Körper entstehen. Sitzen Sie für ein paar Minuten ruhig in der Sitz-Haltung, während Sie diese Empfindungen weiterhin erforschen. Dann wiederholen Sie die Übung, wobei Sie die Position der Beine umkehren, wie Sie diese kreuzen. Führen Sie die Übung drei oder neun Mal durch, sitzen Sie nach jeder Wiederholung für ein paar Minuten und am Ende für fünf bis zehn Minuten.

Diese Übung belebt das Nabel-Zentrum und entfernt die Verwirrung von dem Geist.

Übung 69 Den Geist klären

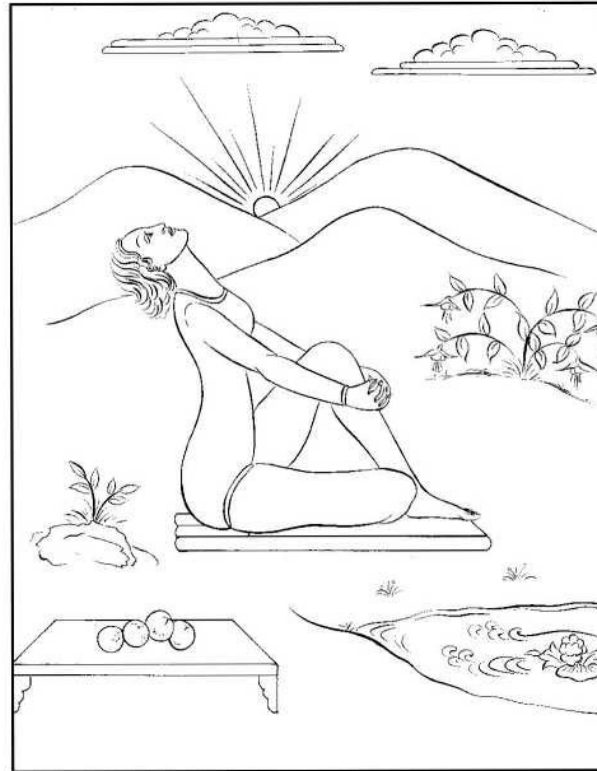


Diese Übung unterscheidet sich von der vorherigen Übung in der Position der Beine. Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und Ihre Füße flach auf dem Boden vor Ihnen auf einen Teppich oder eine flache Matte. Halten Sie den linken Knöchel mit der linken Hand und den rechten Knöchel mit der rechten Hand. Ziehen Sie Ihre Füße auf dem Boden so nah an Ihrem Körper, wie Sie können. Dann legen Sie Ihre Hände knapp unter die Kniescheiben und ziehen die Knie so nah an Ihre Brust wie möglich, während Sie Ihren Rücken gerade und Ihre Schultern nach unten halten. Wenn möglich, berühren die Knie Ihre Brust. Schauen Sie geradeaus und halten Sie für ein bis drei Minuten an, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund und konzentrieren Sie sich leicht auf den Bauch (Durch das Zählen der Aus-Atmungen können Sie Zeit messen, wenn Sie wollen).

Jetzt lassen Sie die Spannung sehr langsam los –nehmen Sie sich dafür etwa eine Minute Zeit – gehen tief in die Empfindungen hinein, die in Ihrem Körper stimuliert wurden. Sitzen Sie für ein paar Minuten ruhig in der Sitz-Haltung, während Sie diese Empfindungen weiterhin ausbreiten. Wiederholen Sie die Übung drei oder neun Mal, sitzen Sie nach jeder Wiederholung für mehrere Minuten am Ende und für fünf Minuten bis zehn Minuten.

Diese Übung erhöht, wie die vorhergehende, die Energie im unteren Energiezentrum und bringt Klarheit für den Geist.

Übung 70 Licht-Energie



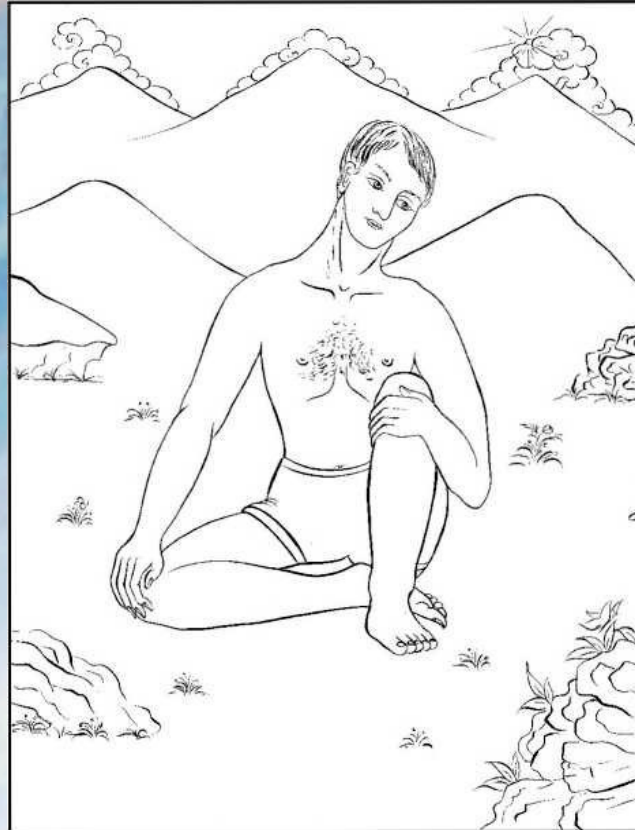
Führen Sie diese Übung sehr sanft durch, wenn Sie schwanger sind oder eine Nacken- oder Rückenverletzungen hatten oder wenn Sie innerhalb der letzten drei oder vier Monate operiert wurden.

Setzen Sie sich auf den Boden (nicht auf eine Matte oder ein Kissen) mit den Beinen locker gekreuzt, das linke Bein ist außen auf der rechten Seite. Heben Sie das linke Knie an und bringen Sie die linke Ferse vor den rechten Knöchel, mit der Sohle des linken Fußes auf dem Boden. Verflechten Sie Ihre Finger und umklammern Sie das linke Knie mit den Händen. Allmählich biegen Sie die Wirbelsäule und den Hals nach hinten. Lassen Sie Ihren Kopf nicht den ganzen Weg zurückgehen; die Kurve in der Wirbelsäule ist anmutig und nicht extrem. Um den Bogen zu verstärken, ziehen Sie vorsichtig an dem Knie. Halten Sie Ihr rechtes Knie auf dem Boden, wenn Sie können. Strecken Sie nicht zu anstrengend. Halten Sie die Dehnung für drei bis fünf Minuten, atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Konzentrieren Sie sich leicht auf die Energie, die Ihre Wirbelsäule hochzieht.

Wenn Sie Wärme an der Rückseite des Halses fühlen, nehmen Sie sich Zeit, um die Anspannung loszulassen. Sie könnten sich mindestens eine Minute lassen, um die Wirbelsäule zu strecken, während Sie die Gefühle von Wärme und Energie ausbreiten. Machen Sie diese Übung dreimal auf einer Seite.

Dann kehren Sie die Position der Beine um und machen die Übung dreimal auf der anderen Seite. Sitzen Sie für zehn Minuten am Ende der Übung ruhig, so dass die Gefühle, stimuliert von der Bewegung, wie ein Heiligenschein ausstrahlen. Diese Übung löst Anspannungen in der Wirbelsäule auf.

Übung 71 Anspannungen loslassen




Setzen Sie sich auf eine Matte oder ein Kissen mit den Beinen lose gekreuzt, das linke Bein ist außen auf der rechten Seite. Heben Sie das linke Knie und bringen Sie die linke Ferse vor den rechten Knöchel, mit der Sohle des linken Fußes flach auf dem Boden oder der Matte. Ziehen Sie Ihre Füße so nah an Ihrem Körper, wie Sie können, und legen Sie Ihre Hände auf die Knie.

Nun strecken Sie langsam und sanft Ihren Hals nach hinten und nach links, so dass Ihr rechter Arm gerade wird und Ihr Kopf und der Hals in eine Linie mit dem rechten Arm kommen. Behalten Sie das rechte Knie unten. Halten Sie die diagonale Dehnung für ca. 30 Sekunden, atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund.

Lassen Sie die Spannung allmählich los, wobei Sie sich dreißig Sekunden bis eine Minute Zeit nehmen, um dies zu tun. Lassen Sie Ihren Atem und das Gewahrsein mit den Empfindungen, die in Ihrem Körper geweckt wurden, fließen. Sitzen Sie für ein paar Minuten ruhig, so dass Empfindungen fließen und sich ausbreiten. Kehren Sie die Position der Beine um und strecken Sie den Hals zur anderen Seite. Rest Sie danach kurz.

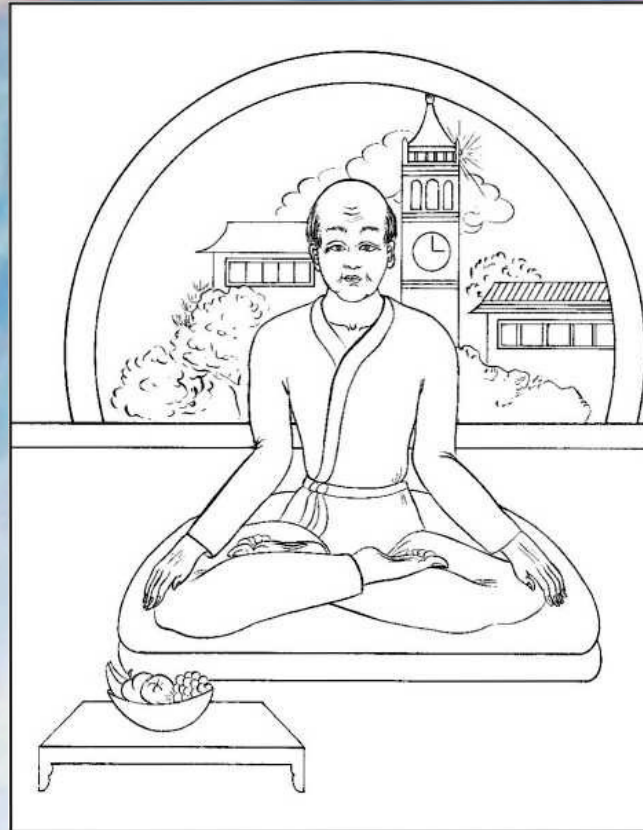
Führen Sie die komplette Übung drei oder neun Mal durch, zuerst auf der einen Seite, dann auf anderen, und ruhen Sie nach jeder Seite für ein paar Minuten. Achten Sie darauf, die Spannungen sehr langsam freizugeben. Am Ende der Übung sitzen für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, während Sie weiterhin die Empfindungen der



Dehnung ausbreiten.

Diese Übung löst Spannungen im Nacken, in den Schultern und dem Kopf; sie kann Kopfschmerzen lindern.

Übung 72 Verkörperung



Sitzen Sie bequem in der Sitz-Haltung. Konzentrieren Sie sich drei Tage für eine halbe Stunde pro Tag auf das Energiezentrum unter dem Nabel. Atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund und halten Sie, wenn möglich, die Augen halb offen. Manchmal ist es am Anfang einfacher, die Augen zu schließen, und das ist auch in Ordnung. Beginnen Sie, indem Sie tun, was Sie immer tun, wenn Sie sich konzentrieren. Nach zwei Tagen ändern Sie die Qualität der Konzentration, so wird diese weniger kraftvoll und es gibt einfach eine Qualität des Gewahrseins. Mit dieser Art der Konzentration wird Ihre Körperenergie fließen: allmählich entstehen ruhige Gefühle und die Gedanken verlangsamen sich.

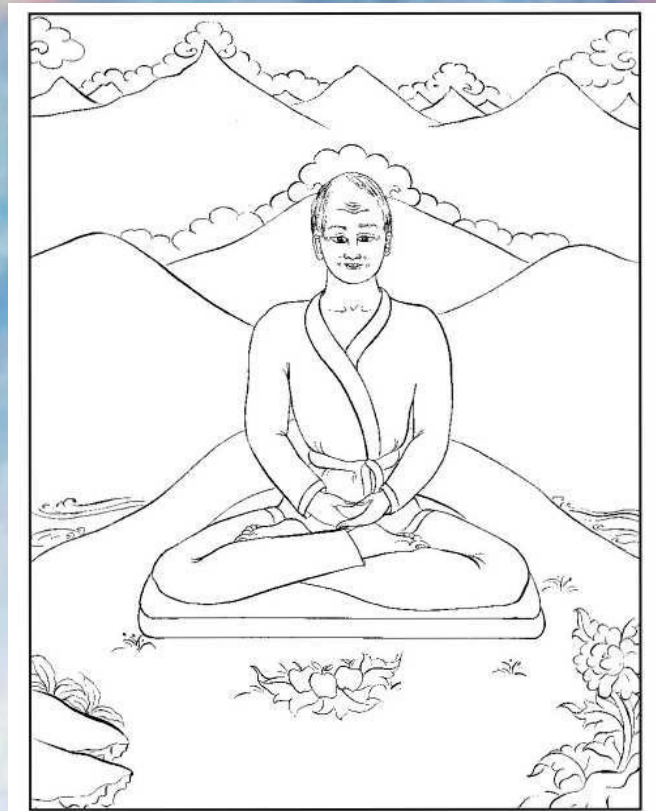
Manchmal ist das Gefühl weich und sanft, wie warme Milch, sehr dick, reichhaltig und tief. Werden Sie sehr still und breiten Sie die Gefühle aus; dies verursacht, dass diese länger dauern. Fühlen Sie diese so stark, wie Sie können, und senden Sie diese an die verschiedenen Teile Ihres Körpers: hoch bis zu Ihrem Gesicht und dem Hals und hinunter bis zu Ihren Füßen und Zehen. Subtil halten Sie den Atem nur ein wenig fester im unteren Teil des Bauches und im Kreuzbein an; dann breiten Sie Ihre Gefühle immer mehr auf Ihren ganzen Körper aus, bis es scheint, als ob das ganze Universum zu diesen Gefühlen geworden ist. Die Gefühle blasen wie eine warme Sommerbrise an einem heißen Ort, heilen Sie innerhalb und außerhalb, durchlaufen viele Schichten Ihres Körpers: zuerst Ihre Haut, in und zwischen der Oberfläche von dem Gewebe und den Nerven, dann tiefer in den Nerven, Geweben und Organen. Manchmal bewegen sich die Gefühle tiefer darin wie

ein kleiner Windsturm.

Nachdem Sie sich auf diese Weise für drei Tage, jeweils für eine halbe Stunde am Tag, auf das Nabel-Zentrum konzentriert haben, bewegen Sie sich zu dem Herz-Zentrum und konzentrieren sich dort für die gleiche Zeit. Dann bewegen Sie sich zu dem Kehlkopf-Zentrum und schließlich zu dem Kopf-Zentrum zwischen den Augen.

Wenn Sie versuchen, sich auf diese Weise für einen längeren Zeitraum zu konzentrieren, konzentrieren Sie sich für eine halbe Stunde pro Tag, über einen Zeitraum von zwei oder drei Wochen, auf jedes Energiezentrum. Dann könnten bestimmte Erfahrungen auftreten. Farben – vielleicht grünes oder weißes Licht, oder rote, orange, blaue oder gemischte Farben – könnten erscheinen. Sie könnten verschiedene Objekte sehen oder verschiedene Gefühlstöne empfinden oder einen hohen Ton hören. Wenn diese oder andere Erfahrungen auftreten, lassen Sie sich von diesen nicht fesseln oder faszinieren. Lassen Sie einfach zu, dass diese geschehen und breiten Sie die Empfindungen so weit aus, wie Sie können. Wenn es hier zu viele Gedanken für Sie zu schwierig machen, zu schlafen, konzentrieren Sie sich während zwei Wochen, für eine halbe Stunde jeden Abend, leicht auf das Herz-Zentrum. Versuchen Sie, an nichts zu denken; lesen oder schreiben Sie nach der Übung nicht. Gehen Sie einfach in das Gefühl in Ihrem Herz-Zentrum hinein, vertiefen Sie dies und breiten Sie es aus, bis sich eine freudige Qualität entwickelt. Wie Sie hiermit immer mehr weitermachen, ist es, als ob es außer diesem Gefühl nichts anderes in der Welt gibt.

Übung 73 AH OM HUNG

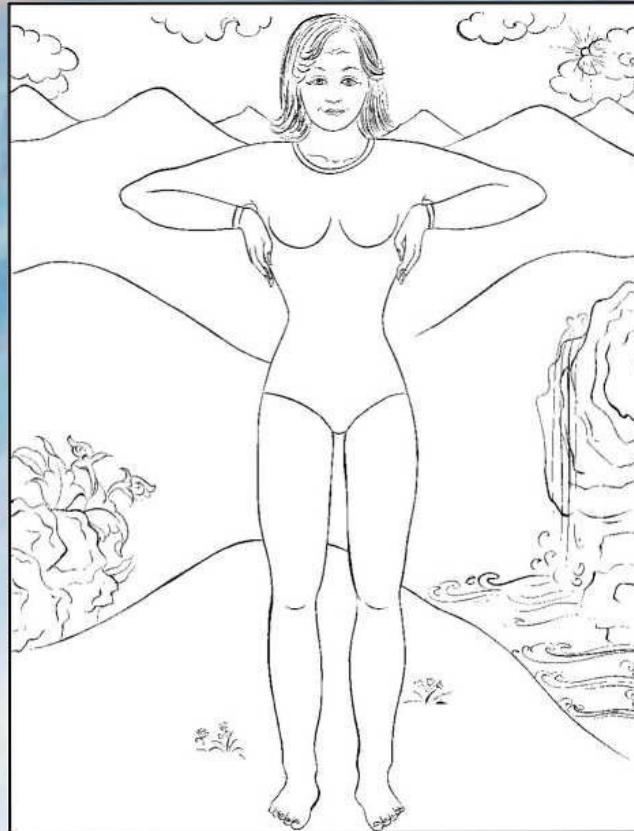


Sitzen auf einer Matte oder Kissen in der Sitz-Haltung. Breathe softly through both nose and mouth. Atmen Sie sanft durch Nase und Mund. Denken Sie an das Mantra AH OM HUNG und fühlen Sie das AH in dem Kopf-Zentrum an der Spitze des Kopfes, das OM im Hals-Zentrum und das HUNG im Herz-Zentrum. Beginnen Sie damit, das Mantra innerlich ganz langsam zu singen.

Jetzt singen Sie leise das AH mit Ihren Händen auf den Knien. Dann bewegen Sie Ihre Hände langsam vor den Bauch, mit den Handflächen nach oben, und wiegen die Finger der rechten Hand in den Fingern der linken Hand. Heben Sie die Daumen ein wenig an und verbinden Sie diese wie in der Zeichnung zu sehen. In dieser Position singen Sie innerlich OM. Dann bewegen Sie, die Handflächen nach oben, Ihre Hände langsam auf die Knie und ruhen sie dort, während Sie im Stillen HUNG singen. Beginnen Sie einen neuen Zyklus, indem Sie Ihre Hände auf den Knien drehen, während Sie AH singen.

Machen Sie auf diese Weise für fünfundzwanzig vollständige Zyklen, in denen Sie Ihr inneres Singen von den Mantras mit der Bewegung kombinieren. Lassen Sie Atem, Gesang und Bewegung eins werden. Wenn Sie fertig sind, sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten ruhig in der Sitzhaltung, während Sie die Empfindungen, erweckt durch diese Übung, ausbreiten. Während des Tages erinnern Sie sich von Zeit zu Zeit still an die Silben AH OM und HUNG.

Übung 74 Wohltuende Vitalität



Stehen Sie gut ausbalanciert, mit dem Rücken gerade, Ihren Arme an den Seiten entspannt und Ihren Füßen in einer komfortablen Distanz auseinander, die Zehen etwas nach außen gedreht. Biegen Sie die Ellbogen und legen Sie Ihre Hände flach, so nah unter den Achseln wie möglich, an die Seiten des Körpers, mit den Fingern nach unten gerichtet. Dies kann anfangs ein wenig schwierig sein. Drücken Sie Ihre Seiten nicht zu fest. Atmen Sie tief durch die Nase und den Mund, dann halten sanft und still den Atem an und konzentrieren sich leicht auf Ihre Brust. Entspannen Sie Ihren Bauch und spannen Sie das Gesäß ein wenig an. Dann, während Sie immer noch den Atem anhalten, biegen Sie leicht Ihre Knie und behalten diese Position. Wenn Sie Schmerzen in den Armen spüren, gehen Sie, so tief wie Sie können, in die schmerzhaften Empfindungen hinein.

Jetzt atmen Sie langsam aus, strecken gleichzeitig Ihre Beine und gleiten mit Ihren Hände an den Seiten des Körpers hinunter, bis Ihre Arme entspannt an Ihren Seiten hängen. Lassen Sie den Kontakt zwischen den Händen und dem Körper so vollständig wie möglich sein, wie Sie dies tun. Stehen oder sitzen Sie für ein paar Minuten, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund und breiten Sie die Empfindungen in Ihrem Körper aus. Sie könnten Wärme in der Brust und an der Rückseite des Halses spüren.

Machen Sie diese Übung dreimal, stehen oder sitzen kurz nach jeder Wiederholung. Am Ende sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, während Sie weiterhin die Gefühle, entstanden aus der Übung, ausbreiten. Ihr Kopf könnte sich klarer

fühlen, Ihr Herz ist offener und Ihre Gefühle sind lebendiger.

Übung 75 Körper der Energie



Legen Sie sich, mit den Armen an den Seiten und den Beinen über die Breite des Beckens getrennt, auf den Rücken. Beugen Sie Ihre Knie, eines nach dem anderen, und legen Sie Ihre Füße flach auf den Boden. Mit den Handflächen einander zugewandt heben Sie Ihre Arme langsam zur Decke. In dieser Position rollen Sie das Becken und die Knie auf die Brust und heben diese so hoch wie möglich vom Boden an. Die Rückseite der Taille wird aus dem Boden kommen und Ihre Arme verschieben sich ein wenig. Halten Sie Ihre Arme nach oben und rollen Sie sich langsam zurück, bis Ihr Becken und Ihre Füße auf dem Boden ruhen. Atmen Sie während der Bewegung leicht durch die Nase und den Mund. Machen Sie dies dreimal und breiten Sie die Empfindungen, geweckt von der Rolle, aus.

Jetzt machen Sie für sechs bis neun Mal die Bewegung schneller, während Sie sanft durch die Nase und den Mund atmen. Dann strecken Sie Ihre Beine, jeweils eins zu einer Zeit, senken Sie die Arme an den Seiten und ruhen für ein paar Minuten auf dem Rücken, während Sie Ihre Gefühle weiterhin verstärken und diese in und um den Körper ausbreiten.

Machen Sie die Übung dreimal (beginnend mit drei langsamen Rollen, dann sechs bis neun schnelle Rollen) und ruhen Sie nach jeder Wiederholung und am Ende der ganzen Serie auf dem Rücken.

Diese Übung gibt Spannungen frei, die sich in den Muskeln des Unterleibes aufgebaut

haben, lindert Emotionen und erfrischt den ganzen Körper.

Stufe Zwei

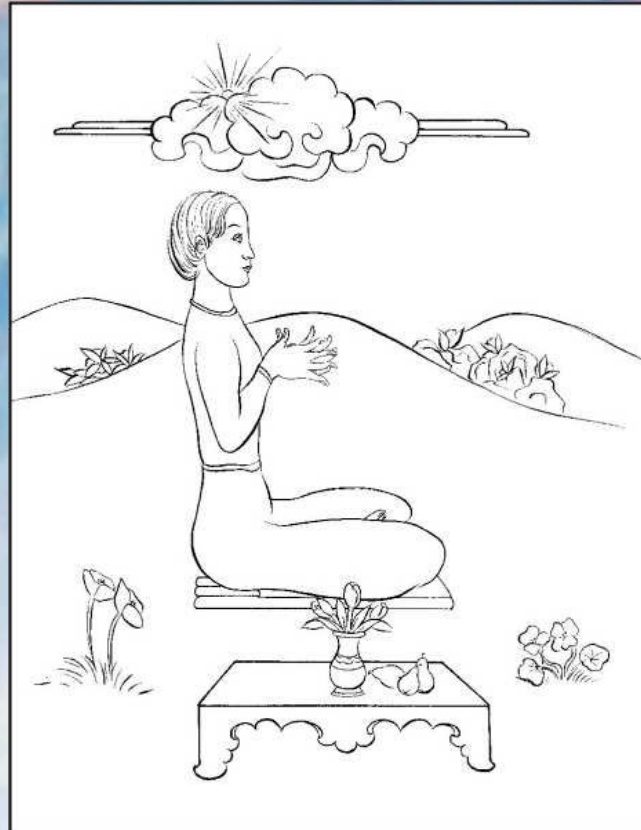
Die folgenden Übungen aktivieren Energien in bestimmten Bereichen des Körpers, einschließlich der Hände, den Handgelenken, den Armen, der Brust, den Schultern, dem Rücken, den Oberschenkeln, den Beinen und den Zehen. Wie Sie diese machen, verteilen Sie die Empfindungen, die an einem bestimmten Ort erwacht sind, bis sich Ihr ganzer Körper an der 'Massage' beteiligt. Sie werden feststellen, dass die Übungen, welche die Muskeln entlang der Wirbelsäule strecken, besonders freudige Empfindungen freisetzen.

Wenn eine Übung eine Dehnung beinhaltet, lassen Sie mit der Dehnung langsam nach, atmen sanft und gleichmäßig und entwickeln eine Qualität der Leichtigkeit. Achten Sie darauf, sich nicht zu viel zu dehnen. Denken Sie auch daran die Position leicht einzunehmen, sanft zu atmen und subtile Spannungen im ganzen Körper aufzulösen. Wenn Sie möchten, verwenden Sie Ihren Atem, um durch das Zählen von Atemzügen die Zeit zu messen. Lassen Sie Haltung oder die Anspannung langsam los, bewahren Sie die Qualität der Leichtigkeit, und lassen Sie zu, dass sich Ihre Empfindungen ausbreiten.

Wenn Sie einen engen Ort in Ihrem Körper und Geist bemerken, erforschen Sie ihn, ohne sich darauf niederzulassen. Wenn Sie möchten, verwenden Sie die Anspannung für

Übungen 87 und 89 als 'Nahrung'. Mit der fortwährenden Praxis von dem *Kum Nye-Yoga*, wird die Spannung allmählich schmelzen, stimulierende Energie wird im ganzen Körper gleichmäßig fließen, bis sich die Zyklen und die Wiederherstellung ständig ergänzen.

Übung 76 Stärke und Selbstvertrauen aufbauen



Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf eine Matte oder ein Kissen und drücken Sie Ihre Handflächen mit den Fingern zusammen, die geradeaus zeigen; dann drücken Sie die Fersen der Hände in die Mitte der Brust. Halten Sie Ihre Handflächen fest zusammen gedrückt, trennen Sie Ihre Finger und die Daumen voneinander, und langsam und stetig schieben Sie diese auseinander und so weit wie möglich zurück, mit Ihren Ellbogen ausgestreckt und Ihren Schultern nach unten. Achten Sie darauf, die Handflächen zusammenzudrücken, wie Sie dies tun, und entspannen Sie Ihren Bauch. Die Rückseite des Halses wird ein wenig steif sein. Atmen Sie sanft durch die Nase den und Mund und halten Sie diese Position für drei Minuten, bis Ihre Handflächen heiß werden. Dann lassen Sie die Spannung los und spüren die Empfindungen, die entstehen.

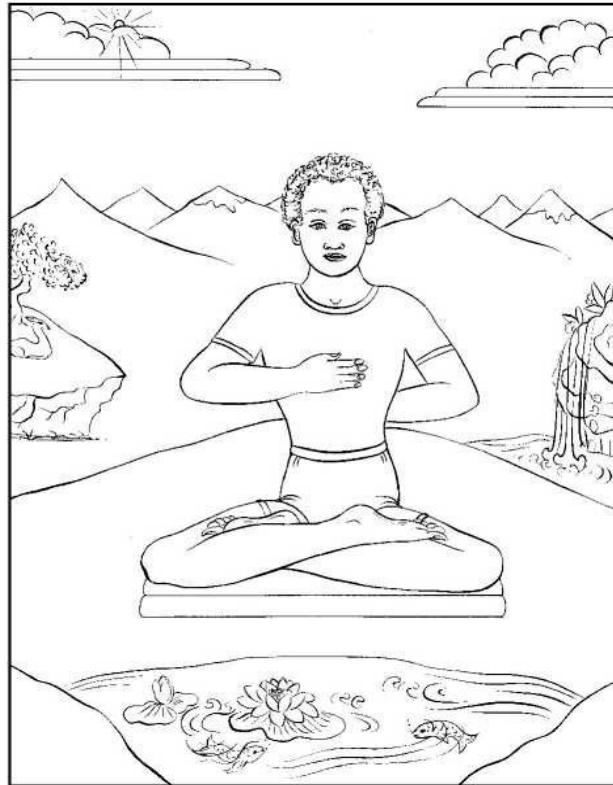
Jetzt machen Sie diese Übung noch einmal. Halten Sie die Position dieses Mal für fünf Minuten, trennen Sie Ihre Finger und die Daumen so weit wie möglich. Nach fünf Minuten lassen Sie die Spannung langsam los und bringen Ihre Hände an die Augen, bedecken damit Ihre offenen Augen, so dass kein Licht durchscheint (Berühren Sie nicht Ihre Augen wirklich). Schauen Sie sanft, öffnen Sie diese für das Innere der Energie. Können Sie etwas fühlen? Gibt es hier vielleicht ein Gefühl von Wärme oder fließender Energie? Jetzt starren Sie stark in die dunkle Höhle, die durch Ihre Hände gebildet wird, und atmen sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Sobald Sie die Handflächen aufgeheizt haben, können Sie für zehn Minuten starren. Sie sehen vielleicht winzige Sterne, Vibrationen, Farben, Licht oder Dunkelheit oder haben sehr angenehme Gefühle. Nach

fünf bis zehn Minuten senken Sie Ihre Hände langsam auf die Knie und schauen Sie sich langsam und sanft um. Was fühlen Sie? Gibt es eine besondere Qualität oder Empfindung für Ihr Sehen?

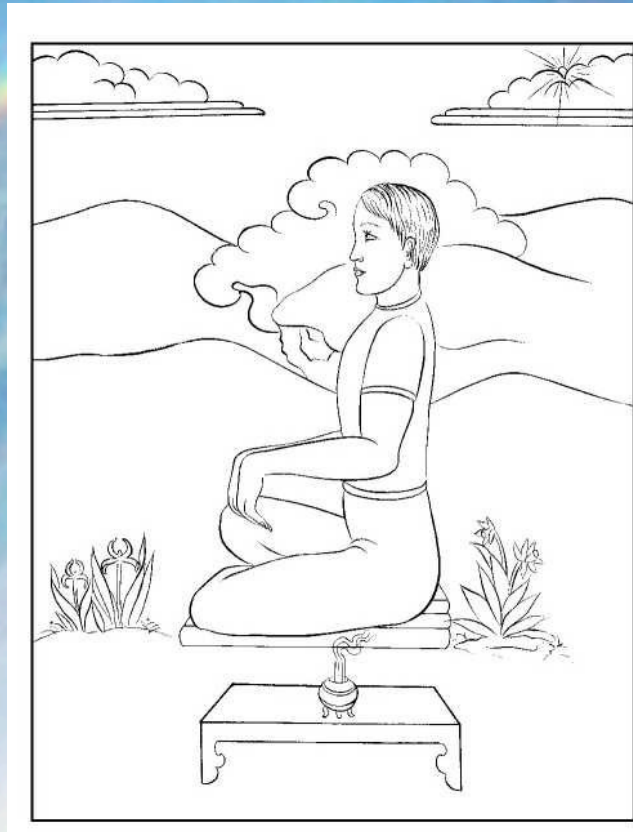
Sie können Ihre Handflächen, sobald sie erhitzt sind, auch zu vielen anderen Teilen des Körpers bringen. Probieren Sie die folgenden zwei Vorschläge aus, und experimentieren Sie dann auf eigene Faust.

- Heizen Sie Ihre Handflächen wieder auf, halten Sie diese für fünf Minuten irgendwo hin, dann legen Sie eine Hand kreuzweise auf die Brust und die andere kreuzweise auf die Mitte des Rückens. Lassen Sie die ganze Hand in Kontakt mit Ihrem Körper kommen. Spüren Sie, wie die Wärme Ihre Brust und die Wirbelsäule durchdringt, als ob Sie keine Haut hätten. Nach ein paar Minuten, bringen Sie eine Hand an die Stirn und die andere auf die Rückseite des Kopfes und spüren weiterhin die Gefühle, die sich in Ihrem Körper ausbreiten.

Übung 77 Strom der Energie



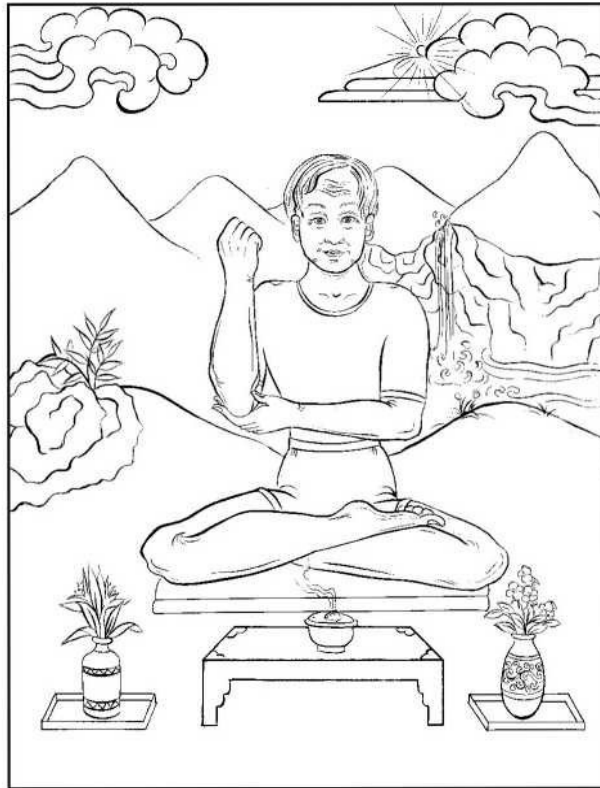
Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen, mit dem Rücken gerade. Drücken Sie Ihre Ellbogen leicht zu Ihren Seiten und heben Sie Ihre Unterarme vor sich an, bis sie ungefähr parallel zum Fußboden sind, mit den Handflächen nach unten. Atmen gleichmäßig durch die Nase und den Mund, heben Sie Ihre Schultern leicht an und halten Sie diese so, mit der Brust entspannt. Halten Sie die Finger und Daumen von jeder Hand zusammen, biegen Sie langsam Ihre Handgelenke so, dass Ihre Finger auf den Boden zeigen. Es gibt hier eine gewölbte Qualität dieser Biegung. Halten Sie die Hände für eine Minute nach unten, mit dem Rest des Körpers unbewegt und entspannt. Dann heben Sie ganz langsam Ihre Hände, lassen die Spannung los und spüren die Gefühle, die in Ihren Händen, Ihren Armen, der Brust und die Rückseite des Halses stimuliert werden. Sie könnten fühlen, dass Energie durch Ihre Handgelenke und Arme zu Ihrem Herzzentrum und der Wirbelsäule fließt. Erlauben Sie den Empfindungen, die Sie fühlen, sich auszubreiten.



Senken Sie Ihre Hände auf die Knie und ruhen Sie sich kurz aus. Dann wiederholen Sie die Bewegung, diesmal erhöhen Sie die Biegung im Handgelenk, so dass Ihre Hände näher an

die Unterseite des Unterarmes kommen. Halten Sie diese für ein bis fünf Minuten dort, bevor Sie die Spannung langsam auflösen. Machen Sie die Bewegung drei oder neun Mal, ruhen Sie nach jeder Wiederholung kurz aus. Am Ende sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten, breiten Ihre Empfindungen aus und verteilen diese im ganzen Körper und darüber hinaus, in das umliegende Universum.

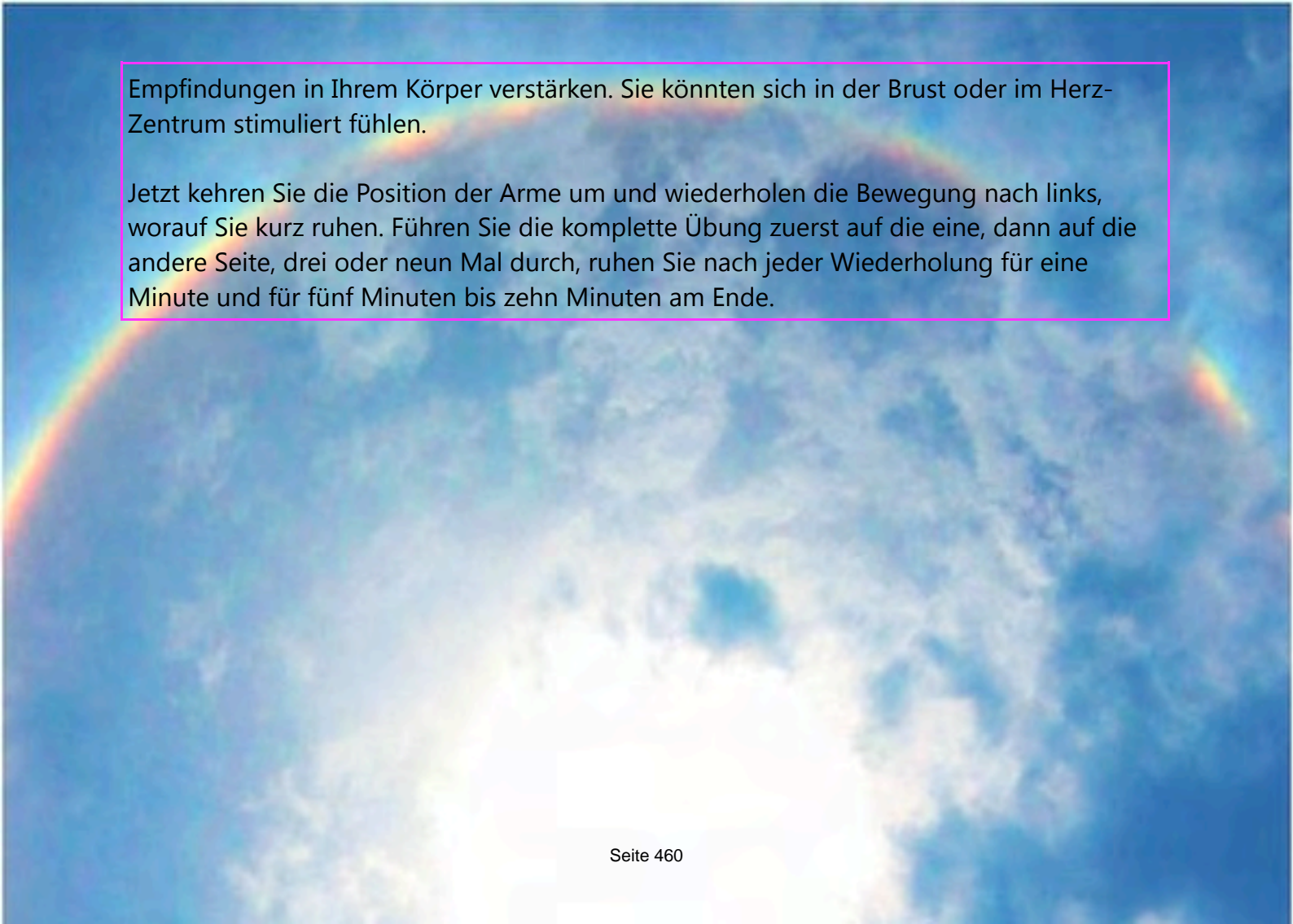
Übung 78 Stimulieren der Körperenergie



Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf eine Matte oder ein Kissen und beugen Sie den rechten Arm am Ellenbogen, so dass Ihre rechte Hand zur Decke zeigt, während die Handfläche zu Ihnen zeigt. Machen Sie eine Faust. Legen Sie Ihren linken Daumen und Mittelfinger genau auf die Enden oder 'Ecken' dem Ellenbogen-Knick (Druckpunkte 5 und 6 in Abbildung 5, Teil eins). Stützen Sie Ihre Ellenbogen mit der linken Handfläche von unten und fassen Sie sie fest, drücken Sie stark mit dem Daumen und dem Mittelfinger. Sie könnten Empfindungen am Gelenk spüren. Heben Sie den Ellbogen ein wenig, so dass Ihre rechte Hand etwa in der gleichen Höhe wie Ihr Kopf ist.

Nun, nach vorne schauend, drehen Sie den Oberkörper und die Arme langsam nach rechts, während Sie weiterhin stark und stetig mit dem Daumen und dem Mittelfinger drücken. Nehmen Sie sich etwa dreißig Sekunden Zeit für diese Bewegung. Achten Sie darauf, Ihren Hals zu entspannen (während Sie immer noch nach vorne schauen). Atmen Sie sehr leicht durch die Nase und den Mund, und lassen Sie den Atem mehr Energie in Ihr Gewahrsein bringen.

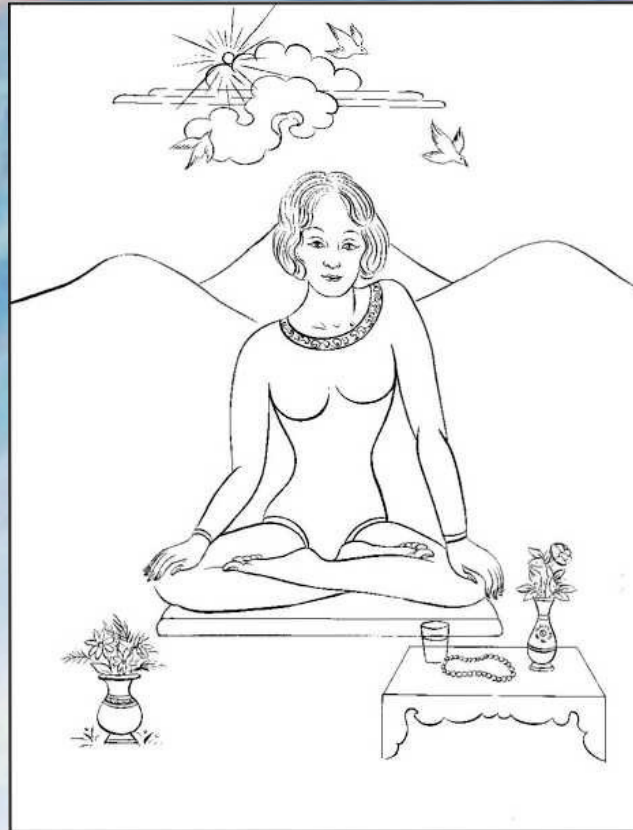
Wenn Sie nach rechts gedreht haben, so weit wie Sie bequem gehen können, kehren Sie nach vorne zurück, wieder nehmen Sie sich hierfür etwa 30 Sekunden Zeit. Beachten Sie die Qualität von der Bewegung in diese Richtung. Dann lassen Sie den Druck von Daumen und Mittelfinger los, erlauben Ihren Empfindungen sich auszubreiten und senken Ihre Hände auf die Knie. Setzen Sie sich für ein paar Minuten, während Sie weiterhin die



Empfindungen in Ihrem Körper verstärken. Sie könnten sich in der Brust oder im Herz-Zentrum stimuliert fühlen.

Jetzt kehren Sie die Position der Arme um und wiederholen die Bewegung nach links, worauf Sie kurz ruhen. Führen Sie die komplette Übung zuerst auf die eine, dann auf die andere Seite, drei oder neun Mal durch, ruhen Sie nach jeder Wiederholung für eine Minute und für fünf Minuten bis zehn Minuten am Ende.

Übung 79 Heilende Energie



Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen, mit Ihren Händen auf den Knien. Langsam heben Sie die linke Schulter so hoch wie möglich, und langsam senken Sie Ihre rechte Schulter so weit wie möglich. Wie Sie die linke Schulter heben, strecken Sie den linken Arm, während Sie ständig Ihre Hand gegen Ihr Bein drücken. Bewegen Sie den rechten Ellbogen leicht zur Seite, so dass sich Ihre rechte Schulter mehr senken kann. Schauen Sie geradeaus und lassen Sie Ihren Kopf zwischen den Schultern nieder.

Ihre linke Schulter kann nahe an Ihr linkes Ohr kommen oder es sogar berühren; lehnen Sie Ihren Kopf jedoch nicht auf die Schulter. Wenn Sie denken, Sie haben Ihre Schultern, so viel wie Sie können, auseinander gezogen, entspannen Sie für ein paar Sekunden. Dann strecken Sie diese langsam ein wenig mehr auseinander. Entspannen Sie Ihren unteren Bauch und lassen Sie ihn sich auf natürliche Weise krümmen. Halten Sie die Position für drei bis fünf Minuten oder mehr, atmen Sie durch die Nase und den Mund, mit dem Hals entspannt. Es ist wichtig, während dieser gesamten Übung entspannt zu sein.

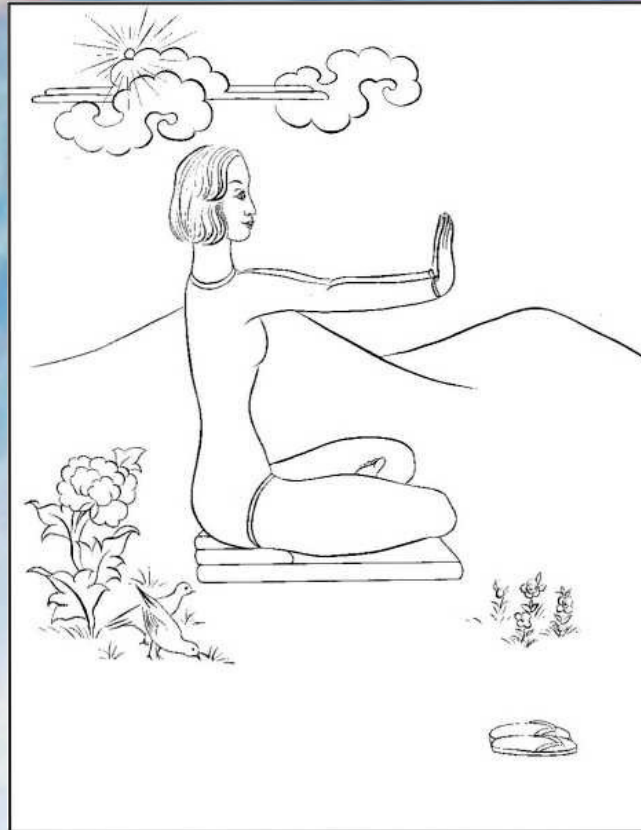
Jetzt kehren Sie allmählich, in einer sehr langsamen Bewegung, mit Ihren Schultern in deren normale Position zurück. Machen Sie dies mindestens für eine Minute. Bewegen Sie sich so langsam, wie Sie sich erinnern können, sich langsam bewegt zu haben und seien Sie sich der Zusammenhänge zwischen Ihren Gefühlen, den Empfindungen und dem



Gewahrsein gewahr. Sie könnten eine köstliche Wärme im Rücken und auf der Rückseite des Halses fühlen.

Jetzt kehren Sie die Position der Schultern um und wiederholen die Übung. Führen Sie die komplette Übung (erste eine Seite, dann die andere) dreimal durch. Am Ende sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten ruhig, während Sie Ihre Gefühle und Empfindungen ausbreiten und vertiefen. Diese Übung stimuliert Energie in den Schultern, dem Hals, dem Kopf, der Brust und dem Rücken.

Übung 80 Nährende Zufriedenheit



Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen, mit Ihren Händen auf den Knien. Biegen Sie Ihre Arme an den Ellbogen, heben Sie Ihre Hände, bis sie, mit den Handflächen nach vorne, vor Ihren Schultern sind. Stellen Sie sich vor, dass eine große Kraft gegen die Hände drückt, und langsam schieben Sie diese weg. Bilden Sie in Ihren Händen und Armen eine starke Spannung, aber entspannen Sie Ihren Bauch und den unteren Rücken, atmen Sie leicht und sanft durch die Nase und den Mund. Schieben Sie diese Kraft weiterhin weg, bis Ihre Arme ausgestreckt vor Ihnen sind. Sie könnten Ihre Hände und Arme mit Spannung schütteln. Dann, ohne die Spannung zu lösen bewegen Sie, als ob die Kraft stärker ist als Sie, Ihre Arme langsam zurück vor der Brust und halten Ihren Bauch entspannt.

Jetzt lassen Sie die Spannung sehr langsam los – nehmen Sie sich etwa eine Minute Zeit für diese Gefühle der Empfindungen in Ihren Armen, Ihrer Brust und Ihrem Körper. Beachten Sie die Qualitäten in den verschiedenen Stadien der Entspannung. Dann senken Sie langsam Ihre Hände auf die Knie und ruhen für einen Moment, während Sie weiterhin die Gefühle ausbreiten, die durch die Erzeugung und das Loslassen von Spannungen auf diese Weise stimuliert wurden.

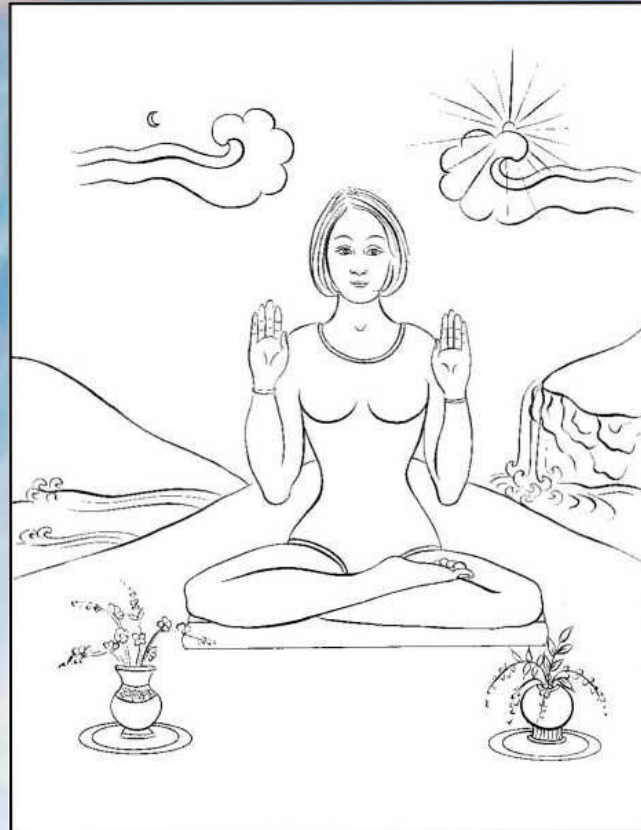
Machen Sie die Übung dreimal, ruhen Sie kurz nach jeder Wiederholung. Dann sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten ruhig in der Sitz-Haltung, während Sie die Empfindungen in Ihrem Körper weiterhin ausbreiten. Sie könnten eine Öffnung in Ihrer



Brust und oberen Rücken fühlen und Ihre Atmung könnte offener und freier fließen.

Diese Übung erhöht die Muskelkraft in den Armen und lindert die Spannung im ganzen Körper. Sie kann auch im Stehen erfolgen.


Übung 81 Stimulierung des gegenwärtigen Körpers



Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen, wobei die Ellbogen dicht an den Seiten des Körpers anliegen, Ihre Unterarme sind senkrecht und Ihre Handflächen zeigen nach vorne. Stellen Sie sich vor, Sie drücken gegen die Hände von jemandem, der stärker ist als Sie und Ihre Hände, Arme und Schultern zurückzwingt. Sehr langsam bewegen Sie Ihre Arme und Schultern zurück, so dass sich Spannung aufbaut. Ihre Finger könnten zittern. Nehmen Sie sich für diese Bewegung mindestens eine Minute Zeit. Lassen Sie die Wirbelsäule, den Hals und die Brust gerade und sehr unbewegt; dies wird dazu beitragen, die Energie zu erhöhen. Entspannen Sie Ihren Bauch und den unteren Rücken.

Nun lassen Sie die Spannung über einen Zeitraum von einer Minute los, lassen Sie die Arme sich auf der gleichen Ebene nach vorne bewegen. Wie Sie dies tun, schauen Sie nach innen in das Herz. Lassen Sie Ihr Gewahrsein so empfindlich sein, dass Sie die subtilen Veränderungen, die in jedem Augenblick auftreten, spüren können. Sie könnten ein tiefes emotionales Gefühl wie Erleichterung oder echte Zufriedenheit erleben. Vielleicht gibt es hier ein Gefühl von tiefer Entspannung um Ihr Herz, und eine schmelzende Qualität für alle Ihre Muskeln. Sie könnten Empfindungen von Hitze oder Kälte in der Wirbelsäule spüren.

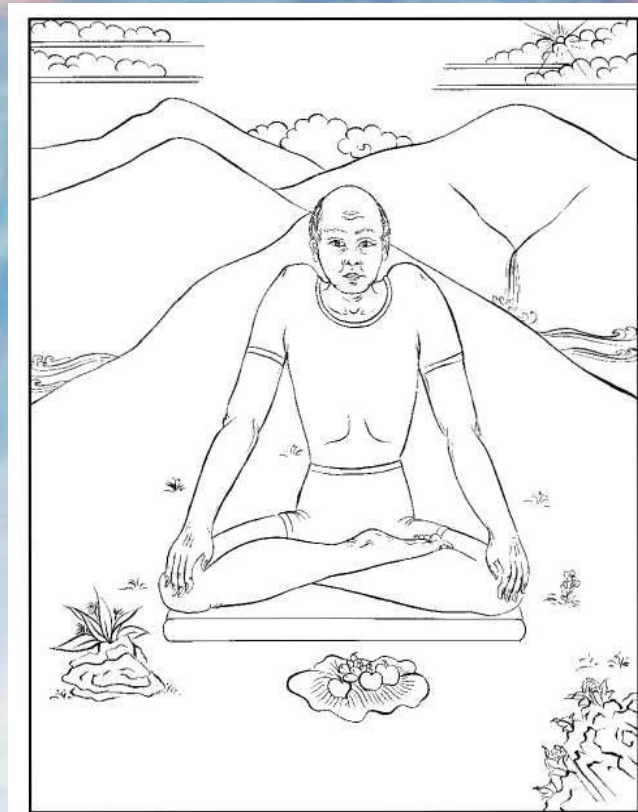
Langsam senken Sie Ihre Hände auf die Knie und ruhen eine Minute, während Sie weiterhin Ihre Empfindungen ausbreiten. Wiederholen Sie die Übung dreimal, ruhen Sie



kurz nach jeder Wiederholung. Am Ende sitzen für fünf Minuten oder mehr und fühlen die stille Qualität dieser Entspannung. Wie Sie diese Übung fortsetzen, halten Sie Ihre Arme für eine längere Zeit nach hinten und verlangsamen den Prozess des Loslassens noch mehr.

Wie die vorherige Übung, baut diese Übung Muskelkraft in den Armen auf und löst Spannungen im Oberkörper.


Übung 82 Innere Massage



Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen, mit den Händen auf den Knien. Mit dem unteren Körper so entspannt wie möglich, bewegen Sie Ihre Schulterblätter zueinander nach hinten, indem Sie die großen Muskeln an den Seiten der Wirbelsäule drücken. In dieser Position heben Sie Ihre Schultern langsam so hoch, wie Sie können, lassen den Hals zwischen ihnen nieder, indem Sie den Hals nach unten schieben, und kommen mit Ihrem Kinn nahe an die Brust. Spüren Sie, wie sich das Rückgrat den ganzen Weg hinunter bis zu Ihrem Kreuzbein anhebt. Mit den Schulterblättern in der gleichen Position, senken Sie langsam Ihre Schultern und massieren die Muskeln entlang der Wirbelsäule nach unten. Jetzt breiten Sie langsam Ihre Gefühle aus und lassen die Spannung los.

Machen Sie diese Übung nochmal, diesmal koordinieren Sie Ihre Atmung mit der Bewegung. Atmen Sie ein, während Sie Ihre Schultern anheben; dann halten Sie den Atem kurz in der Brust an, mit Ihrem Magen ein wenig nach innen gehalten. Langsam senken Sie Ihre Schultern und beginnen zu atmen, wenn Ihre Schultern auf einer fast normalen Ebene sind. Atmen Sie so langsam und sanft aus, dass die Ausatmung fast lautlos wird. Machen Sie diese Übung drei oder neun Mal, dann sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten ruhig.

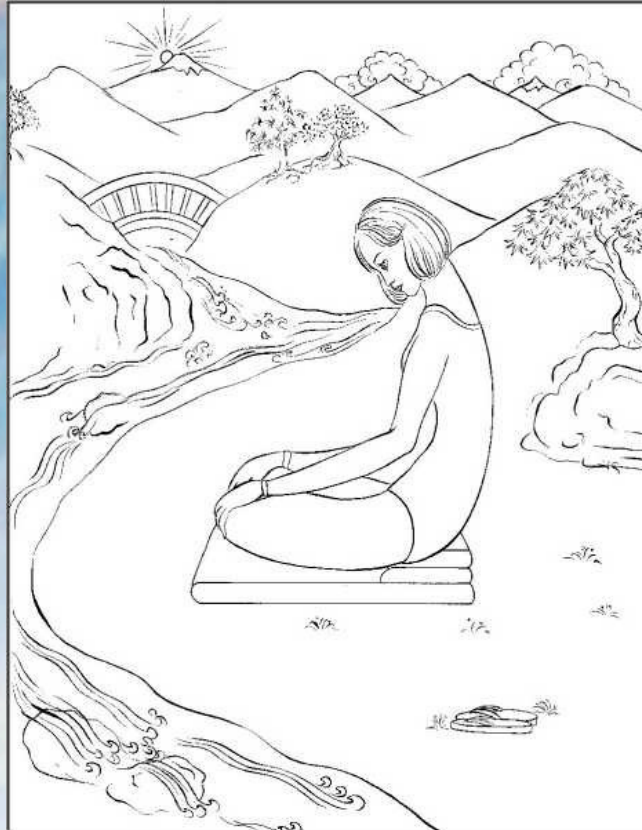
- Versuchen Sie nun folgende Variante. Bewegen Sie Ihre Schulterblätter zueinander nach hinten und heben Sie Ihre Schultern langsam so hoch wie möglich, drücken



Sie den Hals gleichzeitig, mit dem Kinn in der Nähe Ihrer Brust, in Ihren Körper hinunter. Dann entspannen Sie ganz langsam die Anspannung, heben den Kopf, als ob Sie jemand von der Spitze des Kopfes zieht, und gleichzeitig bringen Sie die Schultern nach unten. Konzentrieren Sie sich auf die Aufwärtsbewegung des Kopfes und fühlen Sie die Aufwärtsstreckung entlang der Länge Ihres Rückgrates. Sie könnten Empfindungen von Leichtigkeit und Energie über eine zentrale Säule in Ihrem Körper fühlen und ein heilendes Gefühl in der Mitte der Knochen, eine besondere Art von Energie und Wärme, spüren.

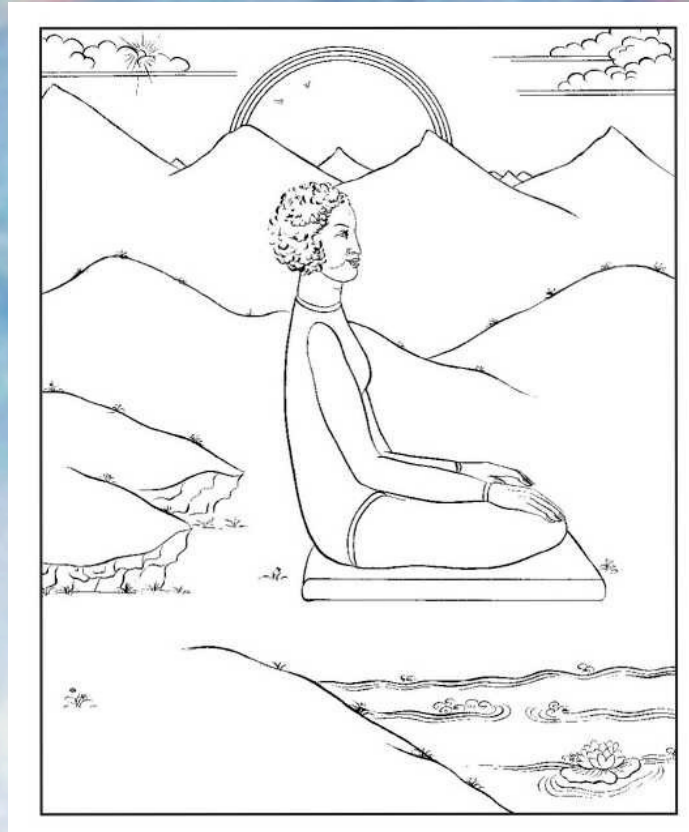
Wiederholen Sie diese Wirbelsäulenmassage dreimal. Dann sitzen für fünf bis zehn Minuten und praktizieren die Empfindungen und Gefühle.

Übung 83 Stimulieren der vitalen Energie



Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen, mit Ihren Händen auf Ihren Knien. Visualisieren Sie die Wirbelsäule als einen leicht gewölbten Bogen, ohne diese tatsächlich nach vorne zu biegen. Falten Sie Ihren Bauch gegen Ihre Wirbelsäule und drücken Sie die Wirbelsäule der Mitte leicht zurück, als ob Sie die Wirbel auseinander schieben. Die Bewegung in der Wirbelsäule kann ganz subtil sein. Wie Sie dies tun, entspannen Sie Ihre Hände und senken den Kopf ein wenig, während Sie Ihre Brust oben behalten. Halten Sie diese Position für drei bis fünf Minuten, atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund und konzentrieren Sie sich leicht auf Verlängerung der Wirbelsäule an Ihrem mittleren Rücken. Nach drei bis fünf Minuten, richten Sie Ihre Wirbelsäule langsam auf und fühlen, wie warme, ruhige und heilende Energie durch die gesamte Länge der Wirbelsäule fließt, Sie entspannt und eine sensible, freudige Empfindung mit sich bringt. Sitzen Sie für eine Minute ruhig, wobei Sie weiterhin die Empfindungen in Ihrem Körper ausbreiten. Machen Sie diese Übung drei oder neun Mal, sitzen Sie kurz nach jeder Wiederholung. Am Ende sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten, während Sie die Empfindungen, die durch die Wirbelsäule fließen, auf den Rest des Körpers und darüber hinaus, in die Umgebung, ausbreiten.

Übung 84 Stimulieren von der Essenz der Vitalität

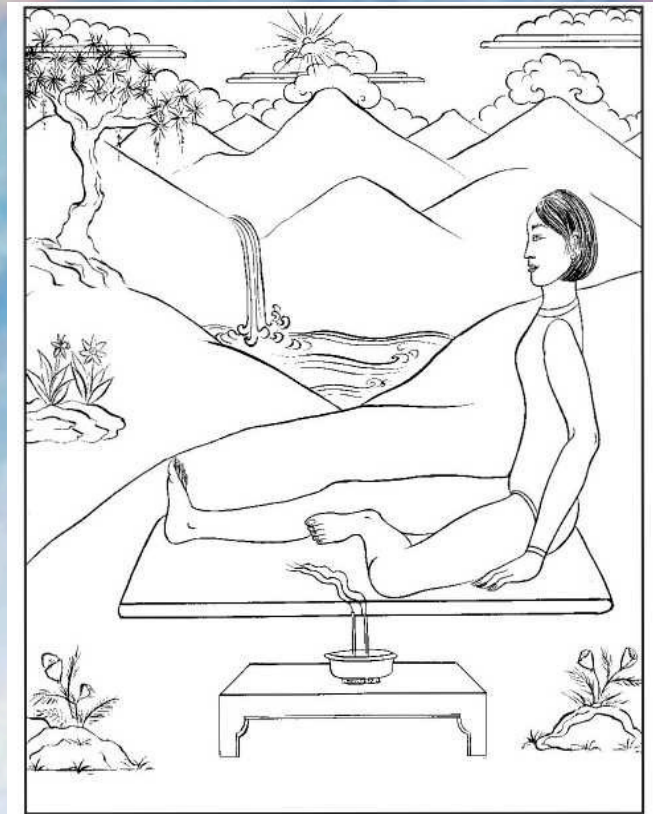


Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit den Händen auf den Knien und dem Rücken gerade. Atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund. Langsam beginnen Sie, die Wirbelsäule den ganzen Weg hinunter zu komprimieren, so dass jeder Wirbel näher zu dem nächsten sinkt, bis Sie fühlen, dass die Wurzel des Körpers in den Boden versinkt. Nehmen Sie mindestens eine Minute Zeit dafür, dies zu tun, während Sie weiterhin langsam und gleichmäßig durch die Nase und den Mund atmen. Gehen Sie tief in die Empfindungen dieser Bewegung hinein.

Nun beginnen Sie, beginnend an der Basis Ihrer Wirbelsäule, die Wirbel voneinander abzuheben, spüren, wie sich der Raum sowohl innerhalb als auch zwischen den Knochen, öffnet. Tun Sie dies langsam, so dass die Räume sich ausbreiten und ineinander fließen, bis sie keine Grenzen mehr haben. Lassen Sie die subtile Energie des Atems eintreten und zu einem Teil dieses riesigen und ausgedehnten Raumes werden.

Wenn Sie die Wirbelsäule Ihres Halses heben, stellen Sie sich vor, dass die Oberseite des Kopfes zum Himmel gezogen wird. Fühlen Sie die Ausbreitung des Raumes, wie Sie sich nach oben strecken. Schmecken Sie die besondere Qualität dieser Entspannung. Setzen Sie sich für drei Minuten bis fünf Minuten und breiten Sie Ihre Empfindungen aus. Führen Sie die Übung dreimal durch, sitzen Sie nach jeder Wiederholung für ein paar Minuten und am Ende für fünf Minuten bis zehn Minuten.

Übung 85 Das Sein und die Energie



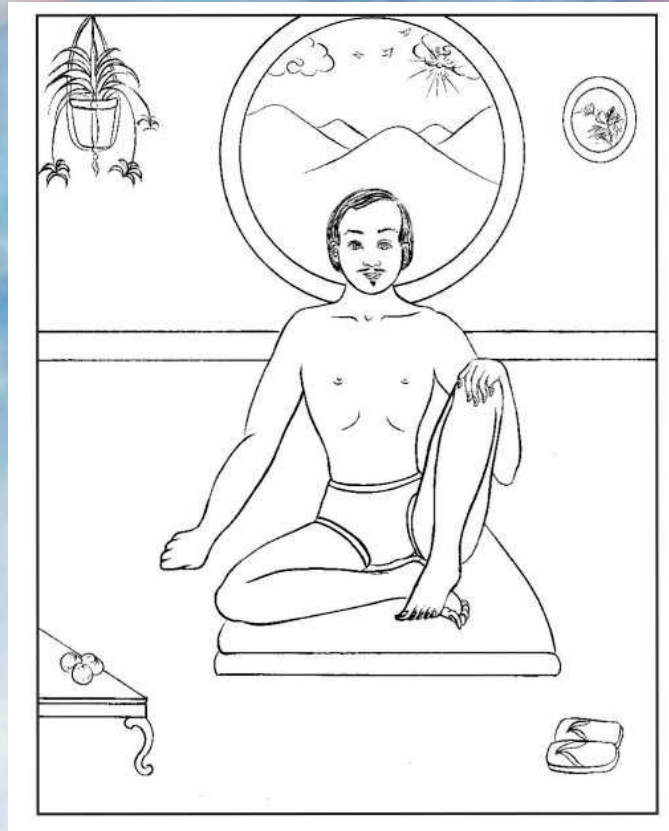
Setzen Sie sich auf den Teppich oder den Boden, mit Ihren Handflächen in der Nähe Ihrer Hüften auf dem Boden und Ihrem rechten Bein vor Ihnen gestreckt. Bewegen Sie den rechten Knöchel so, dass die Zehen auf den Kopf zeigen, und legen Sie den linken Fuß an die Innenseite des rechten Knies, mit dem linken Knie auf dem Boden, wenn möglich.

Nun schieben Sie Ihren linken Fuß gegen Ihr rechtes Knie und drücken Ihr rechtes Knie gegen Ihren linken Fuß, bis Ihre Beine fast zittern. Sie könnten in der Lage, mit dem linken härter als mit dem rechten Bein zu schieben. Halten Sie die Anspannung für 30 Sekunden bis zu einer Minute mit dem Bauch entspannt. Atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund. Dann lassen Sie die Spannung los und bleiben in dieser Position, während Sie die Empfindungen in Ihrem Körper ausbreiten.

Jetzt kehren Sie die Position der Beine um und wiederholen diese Übung. Führen Sie die komplette Bewegung dreimal durch, zuerst auf der einen, dann auf der anderen Seite. Wenn Sie fertig sind, sitzen für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, während Sie weiterhin Ihre Gefühle und Empfindungen ausbreiten.

Diese Übung aktiviert Druckpunkte am Knie und am Fuß (Sehen Sie jeweils die Abbildungen 7 und 8). Insbesondere wie Sie den Druck loslassen, vereinen Sie den Atem, das Gewahrsein und die Empfindungen, so dass die vielen subtilen Aromen des Gefühls verschmelzen und sich ausbreiten.

Übung 86 Stimulieren der heilenden Gefühle



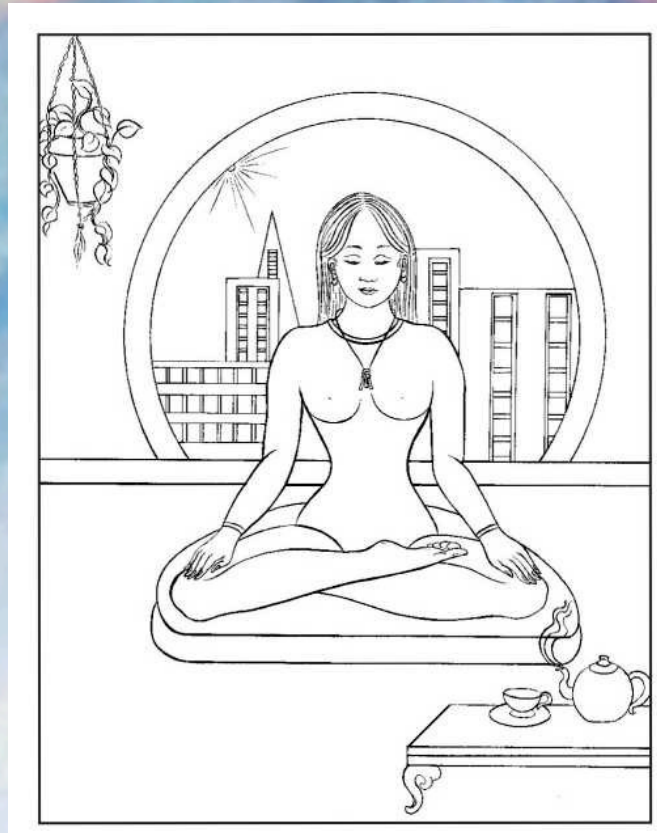
Sitzen Sie barfuß auf dem Teppich oder dem Boden, mit den Beinen lose gekreuzt, dem rechten Bein außerhalb der linken Seite. Machen Sie mit der linken Hand eine Faust und drehen Sie die Faust, so dass die Innenseite von ihr – der Zeigefinger und der Daumen – auf den Boden zeigt. Legen Sie die Faust in dieser Position ganz dicht hinter Ihnen auf den Boden, so dass Sie von Ihrem linken Arm unterstützt werden. Heben Sie das rechte Knie und platzieren Sie den rechten Fuß über dem linken Fuß, Bogen zu Bogen, mit den Zehen und dem Ballen des rechten Fußes auf dem Boden. Legen Sie die rechte Hand auf das rechte Knie.

Jetzt schaukeln Sie langsam nach vorne und hinten: schieben Sie das rechte Knie nach unten auf den Boden, heben Sie die linke Hüfte, stehend auf den rechten Zehen, und strecken Sie gleichzeitig den Oberkörper ein wenig zurück. Achten Sie darauf, Ihre Zehen nicht zu viel zu dehnen. Dann schaukeln Sie, ohne anzuhalten, zu Ihrem Becken zurück. Beachten Sie, dass, wie Sie diese Bewegung machen, die Beugen beider Füße massiert werden. Wenn Sie die Übung zu schwierig finden, um diese mit der linken Hand in einer Faust auszuführen, versuchen Sie es mit der Handfläche auf dem Boden. Versuchen Sie auch, die linke Hand in verschiedenen Abständen von Ihrem Körper zu platzieren; die Dehnung wird stärker sein, wenn die Hand näher am Körper ist.

Dehnen Sie die Zehen auf diese Weise drei- oder neunmal auf der rechten Seite aus, drehen Sie dann die Position der Arme und Beine um und wiederholen Sie die Bewegung

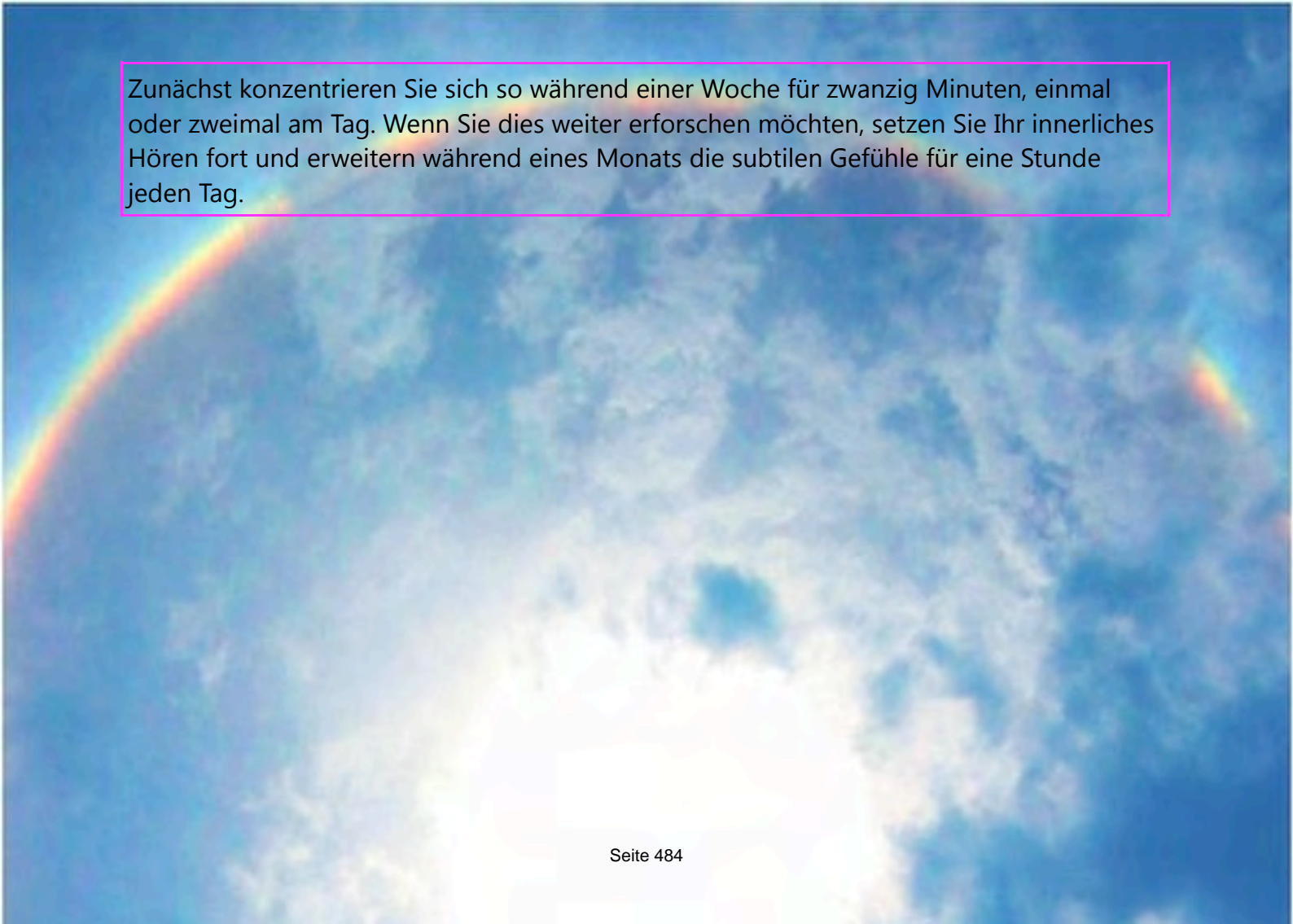
drei- oder neunmal auf der linken Seite. Dann sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, breiten die Empfindungen, die durch das Freigeben von Spannungen erzeugt werden, aus und stimulieren auf diese Weise die Druckpunkte.

Übung 87 Umwandeln von negativen Energien



Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf eine Matte oder ein Kissen, mit den Händen auf den Knien, und schließen Sie entspannt die Augen. Leicht und sanft spüren Sie Wärme und eine Art von Süße an einem Ort, wo Sie sich eingengt und unbequem fühlen. Subtile, akzeptierende Gefühle kommen auf. Zuerst konzentrieren Sie sich dort; dann lassen Sie die Konzentration weniger und weniger werden, während Sie immer noch die subtilen Qualitäten des Gefühls erleben. Hören Sie mit Ihren inneren Sinnen auf die Gefühle. Achten Sie darauf, wie die Gefühle in Ihr Herz eintreten, in den Hals, den Rücken, die Rückseite des Halses, den unteren Magen, in Ihre Hände, Ihre Haut – wo immer Sie das Gefühl von Festhalten oder Enge haben. Lassen Sie jede Zelle in Ihrem Körper entspannt werden; halten Sie nichts fest. Lassen Sie Anspannungen in Ihrer Stirn gehen und entspannen Sie die Bereiche um die Augen und Ohren.

Lassen Sie die subtilen Energien fließen und finden Sie neue Wege in Ihrem Körper. Lassen Sie die Lockerheit Ihrer Konzentration zu einer Gefühlsqualität werden, als ob Sie leicht schwimmen oder schaukeln. In einer leichten Art und Weise erhöhen Sie das Gefühl der Bewegung. Breiten Sie das Gefühl aus, gehen Sie tiefer und tiefer, über das hinaus, was die Grenzen dieses Gefühls zu sein scheinen. Lassen Sie das Gefühl größer werden, bis es hier schließlich nichts anderes mehr als dieses Gefühl gibt, und Ihr Geist und die Sinne eins werden. Gedanken, Begriffe und Gefühle verschmelzen miteinander, der Geist und die Sinne fließen zusammen, umarmen einander und verschmelzen völlig miteinander.



Zunächst konzentrieren Sie sich so während einer Woche für zwanzig Minuten, einmal oder zweimal am Tag. Wenn Sie dies weiter erforschen möchten, setzen Sie Ihr innerliches Hören fort und erweitern während eines Monats die subtilen Gefühle für eine Stunde jeden Tag.

Übung 88 Stimulieren der inneren Körperenergien



Stehen Sie gut ausbalanciert mit dem Rücken und dem Hals gerade und Ihren Füßen in einem komfortablen Abstand auseinander. Langsam strecken Sie den rechten Arm auf Schulterhöhe zur Seite, mit der Handfläche nach unten. Fassen Sie mit der linken Hand den Muskel, mit den Fingern in der Achselhöhle, der die rechte Schulter und den Arm verbindet und drücken Sie mit dem Daumen auf einen Druckpunkt an der rechten Extremität der Brust (Dies ist Punkt 7 in Abbildung 5, Teil 1).


Halten Sie den Muskel fest, und schieben Sie ihn nach oben und in Ihre Brust. Ihren Arm gerade und Ihre Handfläche nach unten haltend, drehen Sie langsam Ihren rechten Arm in dem größten möglichen Kreis. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund und schauen Sie geradeaus, mit dem Rücken gerade und dem Kopf unbewegt. Sehr langsam ziehen drei oder neun Kreise, nehmen Sie sich etwa eine Minute Zeit für jeden Kreis; dann suchen Sie einen Ort, an dem es sich natürlich anfühlt, die Richtung zu ändern und ziehen drei oder neun Kreise in die andere Richtung. Wenn Sie fertig sind, stehen Sie ohne Bewegung für ein paar Minuten mit geschlossenen Augen und spüren den Fluss der Energien in Ihrem Körper. Seien Sie sich den Empfindungen in der Brust, vor allem in den Bereichen von dem Herz und der Lunge, gewahr.

Nun wiederholen Sie die langsamen Kreise drei oder neun Mal in jede Richtung mit dem linken Arm. Versuchen Sie bei einigen der Kreise verschiedene Größen zu machen, um verschiedene Töne des Gefühls zu produzieren. Dann sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten

und breiten die Empfindungen, die durch diese Übung beschleunigt wurden, aus.

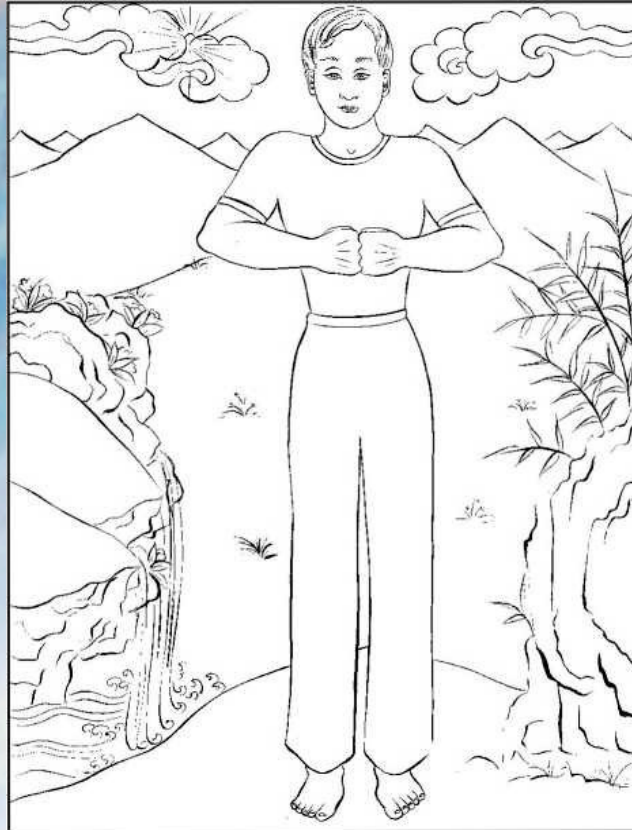
- Hier gibt eine andere Version der oben genannten Übung. Heben Sie Ihren rechten Arm über den Kopf und machen Sie eine Faust. Fassen Sie mit der linken Hand den Muskel auf der rechten Seite der Brust in der oben beschriebenen Weise. Halten Sie den Muskel fest und schieben Sie diesen nach oben und in Ihre Brust. Halten Sie Ihren Arm gerade, während Sie sehr langsam den rechten Arm nach vorne drehen, zeichnen Sie einen Kreis um die Seite des Körpers, so groß wie möglich. Ihr Arm sollte sich während der langsamen Drehung in die Nähe Ihres rechten Beines und in die Nähe Ihres rechten Ohres bewegen. Atmen Sie sehr leicht und entspannen Sie Ihren Bauch und die Wirbelsäule; nur die Arme sind leicht gespannt. Machen Sie drei oder neun langsame Kreise in diese Richtung, dann drei oder neun langsame Kreise in die entgegengesetzte Richtung. Achten Sie genau auf die Gefühle in den Schultern, dem Rücken, dem Nacken und der Brust.

Wenn Sie die Kreise mit dem rechten Arm abgeschlossen haben, stehen Sie für ein paar Minuten ruhig, um die Empfindungen in Ihrem Körper zu fühlen. Dann wiederholen Sie die Bewegung ganz langsam mit dem linken Arm. Stellen Sie sicher, dass die Kreise an der Seite des Körpers sind, und denken Sie daran, sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund zu atmen. Am Ende der Übung sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und spüren die Bewegungen der Energien in Ihnen.



Wie bei Übung 94 und anderen Übungen und Massagen kombiniert diese Übung die Bewegung mit dem Druck auf einen bestimmten Punkt. Sie könnten versuchen, den Punkt vor Beginn der Bewegung zu drücken und tief in die Gefühle, die produziert werden, hineinzugehen. Dann entwickeln Sie die Bewegung, indem Sie diese vertiefen und Ihre Empfindungen verteilen und ausbreiten. Experimentieren Sie mit verschiedenen Graden des Druckes, während der Arm sich dreht, verfolgen Sie die Änderungen des Gefühlstons während jedem Teil der Bewegung. Achten Sie darauf, den Druck auf den Punkt langsam und allmählich loszulassen.

Übung 89 Umwandlung von Energie



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen in einen bequemen Abstand auseinander, Ihrem Rücken gerade und Ihren Arme an den Seiten. Ballen Sie stark Ihre Fäuste, halten Sie den Atem in der Brust zurück und ziehen Sie Ihre Brust zusammen, bis Sie etwas Ähnliches in der Qualität von Ärger fühlen.

Dann atmen Sie leicht, ohne das intensive Gefühl von dem Zurückhalten in der Brust zu verlieren, und bringen die Ellbogen und die Fäuste nach oben, bis sie die Brusthöhe erreichen. Drücken Sie Ihre Fäuste stark zusammen, Knöchel zu Knöchel, und legen Sie diese in die Mitte der Brust.

Spannen Sie Ihren Körper und die Fäuste stark an. Atmen Sie tief ein, so dass der Atem in den Bauch hinunter rollt und die Energie von der Basis der Wirbelsäule bis in die Brust zieht. Halten Sie diese Energie innerlich mit dem Atem und mit der Brust zurück, als ob Sie sich schützen. Indem Sie das Gefühl von dem Blockieren und dem Zurückhalten so viel wie Sie können intensivieren, wird Ihre Energie konzentriert.

Jetzt schieben Sie, mit Ihrem Körper unbewegt, Ihre Arme plötzlich gerade aus, die Handflächen nach vorne, wobei Sie die angesammelte Energie in einer Explosion freisetzen. Während Sie vollständig und scharf Ausatmen, schreien Sie HA aus Ihrer Brust. Es ist wichtig, dass diese Armbewegung geradeaus ist und die Hände an den Handgelenken hochgebogen werden. Jeder Aspekt der Anspannung – körperliche,

geistige und emotionale Spannungen – wird gleichzeitig freigegeben. Bleiben Sie einen Augenblick in dieser Position mit den ausgestreckten Armen und den Fingern weit auseinander. Was ist das Gefühl in der Pause nach der Explosion?

Senken Sie die Arme an Ihren Seiten und stehen Sie für ein paar Minuten ruhig. Machen Sie die Übung dreimal, stehen kurz nach jeder Wiederholung. Dann sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die Empfindungen, stimuliert durch die Erzeugung und die Freigabe von den Spannungen in dieser Weise, aus. Es ist möglich, diese Übung neun Mal zu machen, wiederholen Sie das Muster der abwechselnden Übung und sitzen Sie dreimal.

Durch diese Übung können geistige Unruhe und emotionale Beschwerden umgewandelt werden. Sobald die Energie von einem bestimmten Muster getrennt ist, kann sich eine völlig neue Art des Seins bilden. Versuchen Sie dies, wenn Sie sich müde, depressiv, negativ oder blockiert fühlen. Diese Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

Sobald Sie völlig mit dieser Übung vertraut sind, versuchen Sie die folgenden Varianten:

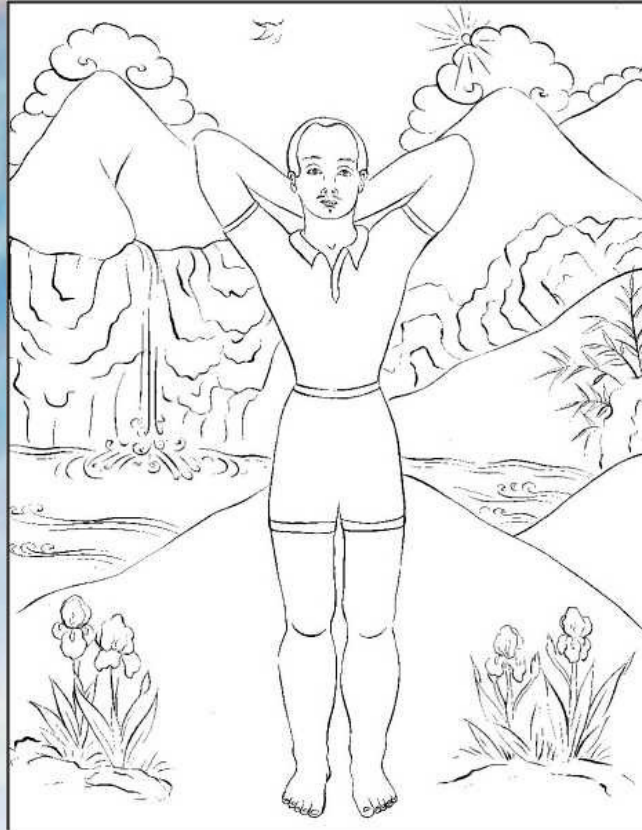
- Machen Sie die Übung wie oben beschrieben. Nach dem Loslassen der Spannung und dem Schreien von HA bleiben Sie einen Moment mit ausgestreckten Armen stehen und breiten das Gefühl in dieser Pause aus. Wie Sie Ihre Arme senken, sammeln Sie dieses Gefühl und bringen es in Ihren Körper. Stehen Sie für ein paar

Minuten ruhig; dann wiederholen Sie die Übung noch zweimal. Setzen Sie sich danach für fünf bis zehn Minuten, während Sie weiterhin Ihre Empfindungen ausüben: breiten Sie diese aus und ziehen Sie diese dann in Ihren Körper zurück.

- Diese Variation entwickelt eine subtile innere Umwandlung. Führen Sie die Übung durch, wie in der ersten Version beschrieben. Nach dem Loslassen der Spannung und dem Schreien von HA machen Sie für einen Moment Pause. Wie Sie langsam Ihre Arme nach unten lassen, halten Sie sanft den Atem in der Brust an, bis er sich in ein subtiles inneres Gefühl oder in den 'Atem' in der Brust auflöst. Wenn es zu schwer wird, um den Atem anzuhalten, senken Sie ihn allmählich bis zu einem Punkt von einem geringeren Vorhandensein in Ihrem Körper. Wenn es zu schwer wird, den Atem an dieser Stelle zu halten, verringern Sie in auf einen noch geringeren Punkt. Während Sie diesen Prozess fortsetzen, senkt sich allmählich der Atem in Ihrem Körper, bis die Empfindung kaum noch zu spüren ist. Dann wiederholen Sie die Übung.

Machen Sie diese Übung dreimal. Dann sitzen Sie für zehn bis fünfzehn Minuten ruhig, so dass dieses subtile innere Gefühl des Atems sich ausbreitet.

Übung 90 Lebender Atem



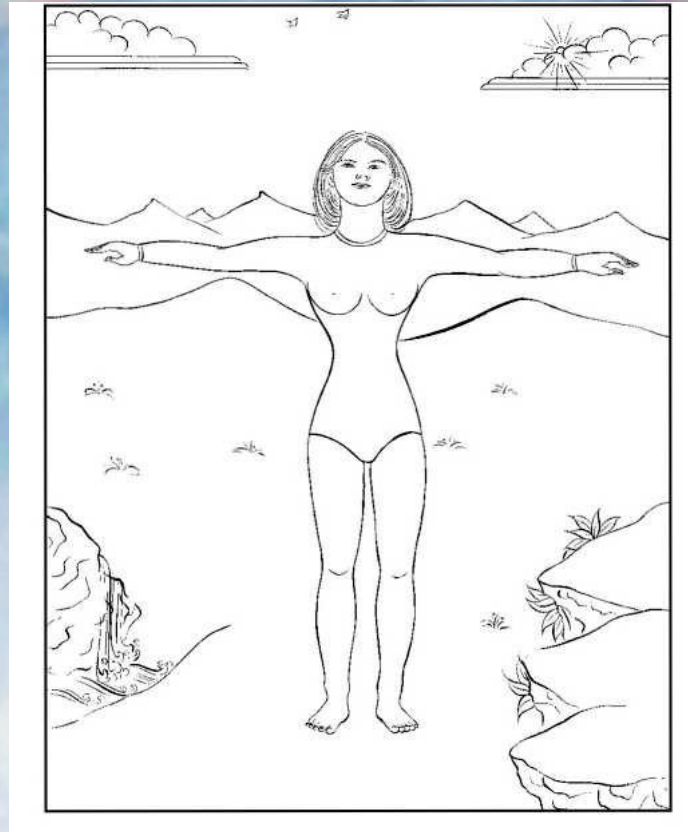
Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen in einem bequemen Abstand auseinander, Ihr Rücken ist gerade und Ihre Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Verschieben Sie Ihre Finger und legen Sie diese an der Rückseite des Halses, mit den Ellbogen weit auseinander und Ihrer Brust hochgehoben. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund.

Beugen Sie die Knie ein wenig und biegen Sie Ihre Wirbelsäule und den Hals leicht nach hinten. Achten Sie darauf, dass Ihre Brust ist hochgehoben und Ihr Körper entspannt und ausbalanciert ist.

Dann nehmen Sie zwei, drei oder vier schnelle, keuchende Atemzüge aus dem Bauch, und atmen so langsam wie möglich aus, wobei Sie vor allem auf die Empfindungen in Ihrem Bauch-Bereich behandeln. Lassen Sie sich von dem Atem innerlich massieren. Stellen Sie sich vor, dass der Atem den Blutstrom zu allen inneren Organen durchquert, indem er jede Zelle und auch jedes Molekül mit vitalen und entspannenden Empfindung durchdringt. Versuchen Sie, die subtile innere Qualität dieser Massage des Atems zu spüren.

Führen Sie diese Übung drei oder neun Mal durch; dann sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten, um weiterhin die Empfindungen dieser innerlichen Massage auszubreiten. Diese Übung löst Spannungen im Bauchbereich auf und vermindert negative Muster, wie Widerstände.

Übung 91 Heilenergie aktivieren



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen ein paar Zentimeter auseinander, Ihr Rücken ist gerade und Ihre Arme sind entspannt an Ihren Seiten.

Strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten, wobei die Handflächen nach unten zeigen. Bewegen Sie den Kopf ein wenig nach hinten, so dass Sie nach oben zu dem Punkt schauen, wo die Wand auf die Decke trifft. Entspannen Sie Ihren Hals, öffnen Sie Ihren Mund und weiten Sie Ihre Nasenlöcher. Der Atem fließt leicht durch die Nase und den Mund.

Jetzt entspannen Sie Ihren Bauch und die Brust so vollständig wie Sie können; bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu der Basis von Ihrer Wirbelsäule und ziehen Sie Ihr Gesäß zusammen. Halten Sie für drei Minuten bis fünf Minuten an, während Sie sich kontinuierlich auf die Basis Ihrer Wirbelsäule konzentrieren. Achten Sie darauf, Ihren Bauch und Brust sehr entspannt zu halten. Wenn sich leichtes Schütteln oder Zittern entwickelt, gehen Sie in dieses hinein und lassen die Anspannung los. Atmen Sie sehr sanft und gleichmäßig.

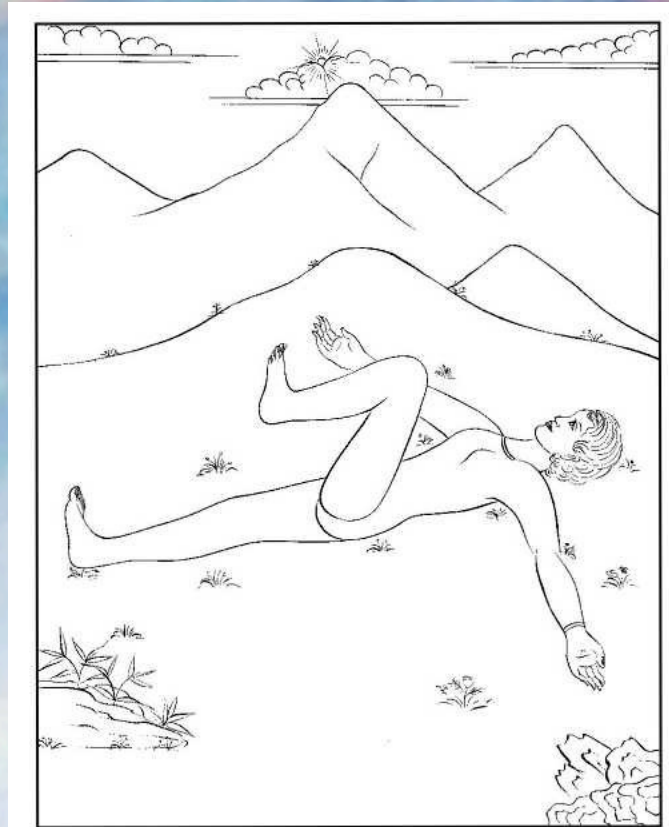
Wenn Sie etwas an der Basis der Wirbelsäule fühlen, vielleicht Hitze oder ein prickelndes Gefühl, breiten Sie dieses Gefühl, so weit wie Sie können, zu Ihrem Rücken, den Armen, dem Kopf und in Ihrem ganzen Körper, aus. Wenn Sie allerdings spüren, dass eine starke Hitze Ihre Wirbelsäule aufsteigt, setzen Sie die Übung nicht fort; stattdessen senken Sie

sanft Ihre Arme, strecken den Kopf und bleiben für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, wobei Sie die Empfindungen in Ihrem Körper ausbreiten.

Nach dem Einhalten dieser Position für drei bis fünf Minuten, senken Sie langsam Ihre Arme zu Ihren Seiten, strecken Sie Ihren Kopf, stehen Sie für einige Minuten entspannt und breiten Sie die Empfindungen in Ihrem Körper aus. Führen Sie die Übung dreimal durch, stehen Sie entspannt nach jeder Wiederholung. Dann sitzen für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, während Sie weiterhin die Gefühle, aktiviert durch diese Übung, ausbreiten.

Eine Variation dieser Übung erfolgt mit gebeugten Knien. Experimentieren Sie, um zu sehen, wie Gefühl durch unterschiedliche Grade der Biegung in den Knien beeinflusst wird.

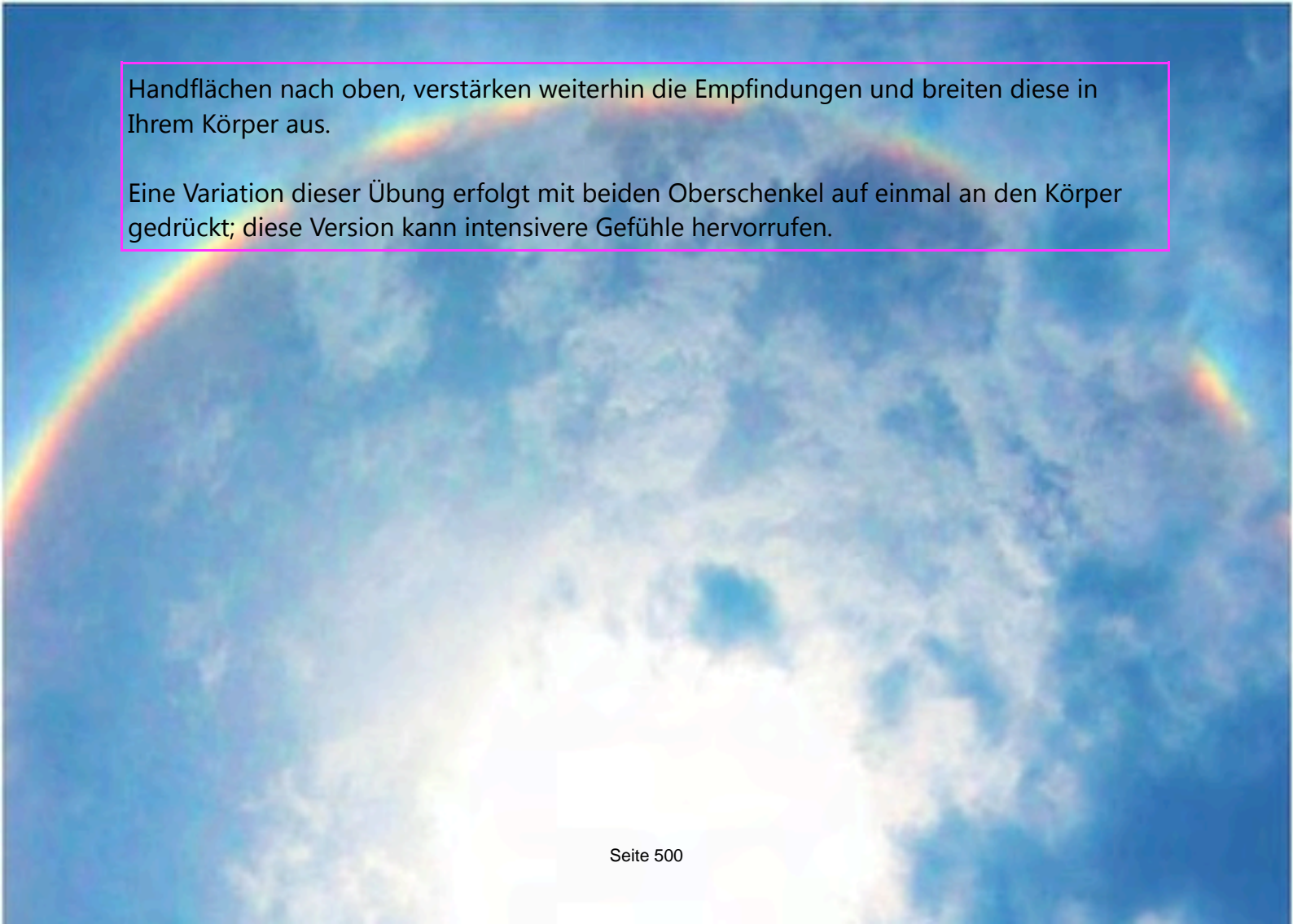
Übung 92 Die Körper-Energie in die Empfindungen kanalisieren



Diese Übung ist ein wenig anstrengend; wenn Sie eine ältere Person sind, die es nicht gewohnt ist, sich regelmäßig zu bewegen, ist es am besten, diese Übung zu überspringen.

Liegen Sie auf dem Rücken, mit den Armen auf Schulterhöhe zu den Seiten ausgestreckt, die Handflächen zeigen nach oben. Trennen Sie Ihre Beine in der Breite des Beckens und biegen Sie Ihre Knöchel, so dass die Zehen der beiden Füße zu Ihrem den Kopf zeigen. Schieben Sie Ihre Ferse auf dem Boden entlang, bis sie sich natürlich anhebt, beugen Sie das linke Knie und bringen Sie Ihren Oberschenkel so nah wie möglich an Ihren Oberkörper, wobei Sie das rechte Bein gerade halten. Ziehen Sie Ihre Oberschenkel in einer starken Bewegung zu Ihrem Körper. Atmen Sie durch die Nase und den Mund, halten Sie die Spannung in den Beinen und Füßen für 15 bis 30 Sekunden an und lassen Sie Ihre Arme und die Schultern entspannt. Dann lassen Sie ganz langsam die Spannung auf, begradigen Ihr Bein und entspannen Ihre Füße und breiten die Empfindungen, stimuliert durch die Erzeugung und das Loslassen der Spannungen auf diese Weise, aus. Ruhen Sie für einen Moment auf dem Rücken.

Jetzt biegen Sie Ihre Knöchel, beugen das rechte Knie, bringen den Oberschenkel in die Nähe Ihres Oberkörpers und wiederholen die Übung. Führen Sie die komplette Übung zuerst auf der einen, dann auf der anderen Seite, drei Mal durch, ruhen Sie nach jeder Wiederholung für ein paar Minuten. Wenn Sie fertig sind, ruhen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten auf dem Rücken, halten die Arme ausgestreckt in Schulterhöhe, die



Handflächen nach oben, verstärken weiterhin die Empfindungen und breiten diese in Ihrem Körper aus.

Eine Variation dieser Übung erfolgt mit beiden Oberschenkel auf einmal an den Körper gedrückt; diese Version kann intensivere Gefühle hervorrufen.


Stufe Drei

Diese Übungen sind fortgeschrittener als diejenigen in den Stufen Eins und Zwei. Einige sind körperlich anstrengend; in anderen ist eine Qualität der Konzentration erforderlich, um die stimulierten Gefühlstöne zu entwickeln. Daher ist es am besten zu warten bis Sie Ihre Erfahrung von Kum Nye über einen Zeitraum von mehreren Monaten vertieft haben, bevor Sie diese Übungen versuchen.

Wenn Sie bereit sind, fügen Sie ein oder zwei dieser Übungen zu Ihrer Praxis hinzu. Drängen Sie sich aber nicht selbst und warten Sie, bis Sie noch mehr Erfahrung gesammelt haben, bevor Sie die letzten zehn Übungen machen.

Wenn Sie dies nicht bereits getan haben, könnten Sie jetzt einige Übungen in verschiedenen Geschwindigkeiten praktizieren. Beginnen Sie mit einer Übung, die Sie gut kennen und versuchen Sie diese auf unterschiedliche Weisen. Zuerst machen Sie diese langsam und dann erhöhen Sie die Geschwindigkeit ein wenig, ohne die Berührung mit den Gefühlstönen zu verlieren. Entwickeln Sie dann die verschiedenen Gefühlstöne, die in verschiedenen Geschwindigkeiten erzeugt werden.

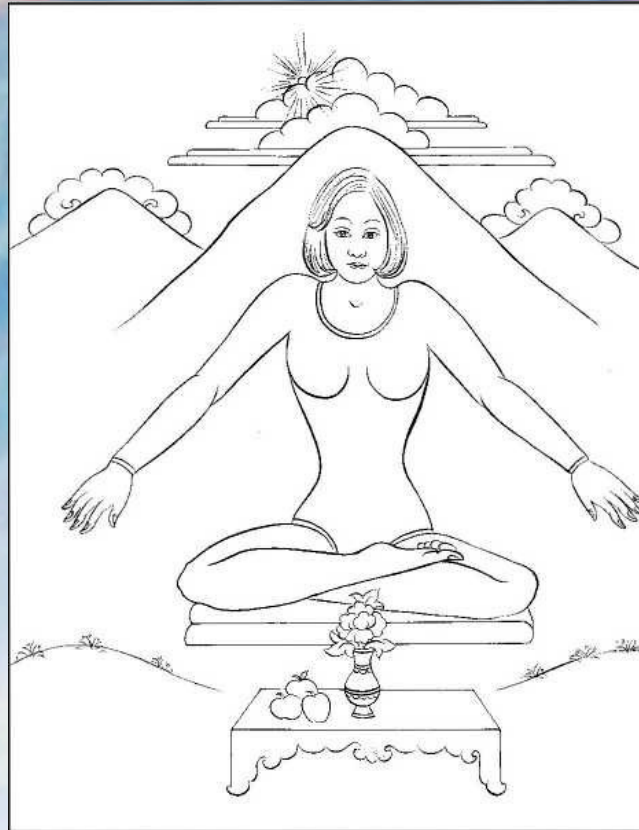
Sie werden feststellen, dass alle Übungen, die angespannt gemacht werden in einer entspannten Weise getan werden können, und diejenigen, die 'locker' gemacht wurden, auch gespannt gemacht werden können. Wenn das Gewahrsein der subtilen inneren



Gefühle wächst, werden Sie entdecken, wie man Tempo und Spannung benutzt, um die Gefühlstöne jeder Übung zu stärken und auszubreiten.

Lassen Sie Ihre Praxis von dem *Kum Nye*-Yoga eine endlose Reise in Ihre inneren Empfindungen und Gefühle sein. Wenn Ihr Körper und Ihr Geist mehr integriert werden, wird Ihre Erfahrung der größeren Ausgeglichenheit selbst zu Ihrem Führer.

Übung 93 Auffrischen der Empfindungen

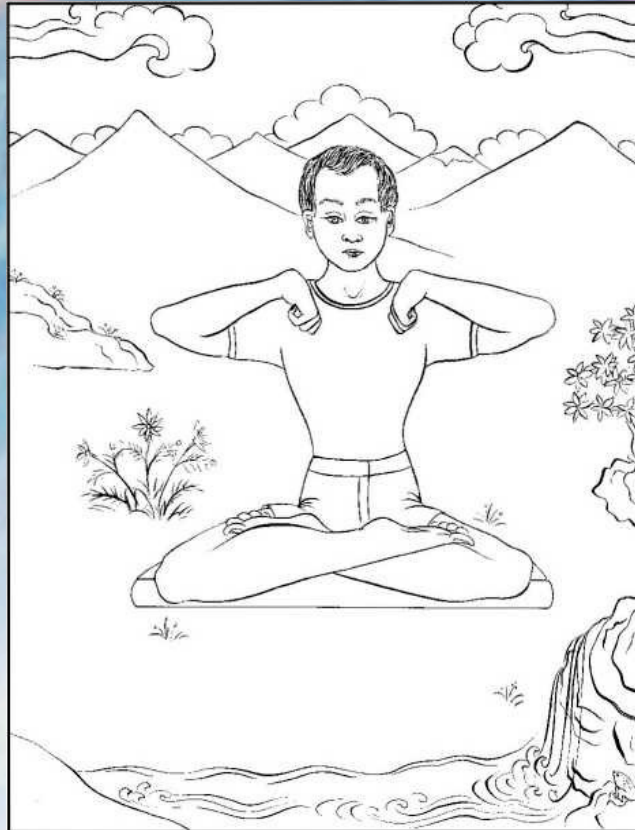


Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen mit den Händen auf den Knien und dem Rücken gerade. Langsam heben Sie Ihre Arme von Ihren Seiten weg auf Schulterhöhe, mit den Handflächen hinter Ihnen. Dann senken Sie diese, bis sie etwa in einem Fünfundvierzig-Grad-Winkel zu Ihrem Körper sind. Heben Sie Ihre Schultern so hoch wie möglich, und ziehen Ihr Kinn ein wenig ein. In dieser Position stellen Sie sich vor, dass eine Person, die stärker als Sie ist, gegen Ihre Hände und Arme drückt und diese nach hinten zwingt. Halten Sie Spannung in Händen und Armen, entspannen Sie Ihren Bauch und den unteren Rücken, und bewegen Sie langsam Ihre Hände und Arme zurück und nach oben. Es ist nicht notwendig, sehr weit zurück oder nach oben zu gehen. Mit Ihrem Körper unbewegt, öffnen Sie Ihre Brust und gleichen Ihre Wirbelsäule aus. Halten Sie diese Position für eine Minute oder für zehn bis fünfzehn Atemzüge. Atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund.

Lassen Sie die Spannung so langsam wie Sie können los, spüren Sie die Gefühle, die durch das Anhalten auf diese Weise erzeugt wurden. Dann bringen Sie Ihre Hände auf die Knie und ruhen eine Minute, so dass sich die Wellen der Empfindung durch Ihren Körper und darüber hinaus bewegen. Machen Sie diese Übung dreimal, ruhen Sie kurz nach jeder Wiederholung. Am Ende bleiben Sie für fünf bis zehn Minuten sitzen. Breiten Sie weiterhin die Gefühle aus, die während dieser Übung stimuliert wurden.

Diese Übung gibt sowohl physische als auch psychische Spannungen frei und stimuliert den Fluss der Empfindung im ganzen Körper.

Übung 94 Die Körper-Energie nähren

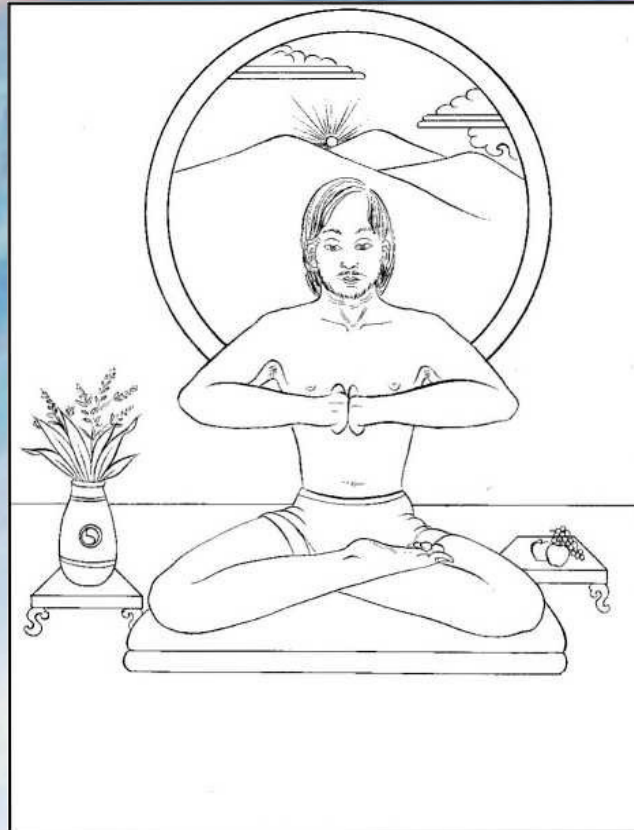


Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen und führen Sie die Finger an Ihrem Schlüsselbein entlang, bis Sie fühlen, dass sie auf den Knochen der Schulter treffen. Machen Sie mit den Fingern leichte Fäuste und drücken Sie die Daumen sanft in die Vertiefungen an der Unterseite des Schlüsselbeins. Mit Ihrem Mund leicht geöffnet, atmen Sie gleichmäßig durch die Nase und den Mund, wobei langsam Ihr Kiefer hervorspringt. Wie Sie dies tun, erhöhen Sie allmählich den Druck der Daumen, bis der Druck ziemlich stark ist. Bleiben Sie für ein bis drei Minuten so, gehen Sie tief in Ihre Empfindungen hinein. Beachten Sie die Qualität Ihres Atems, denn er wird Ihren emotionalen Zustand zeigen. Erlauben Sie die Emotionen oder Empfindungen, von denen Sie fühlen, dass sie an die Oberfläche kommen.

Dann lassen Sie die Spannung in Ihren Daumen, dem Hals und dem Kiefer ganz langsam los und erlauben Ihren Empfindungen das Feld der Erfahrung zu füllen. Sitzen Sie mit Ihren Händen auf den Knien für einige Minuten ruhig, breiten Sie Ihre Gefühle im ganzen Körper aus. Jetzt wiederholen Sie die Übung. Wenn Sie feststellen, dass primitive Klänge in Ihnen entstehen, vielleicht Ausdrücke von Wut oder Schmerz, drücken Sie diese aus. Sie könnten diese Klänge während dem gesamten Zeitraums des Anhaltens machen.

Wieder lassen Sie die Spannung sehr langsam los und sitzen für einige Minuten ruhig. Beobachten Sie. Was sind die Qualitäten Ihrer Atmung? Was ist Ihr Geisteszustand? Machen Sie diese Übung drei oder neun Mal, ruhen Sie nach jeder Wiederholung für ein paar Minuten und am Ende für fünf Minuten bis zehn Minuten.

Übung 95 Stimulieren der inneren Energie



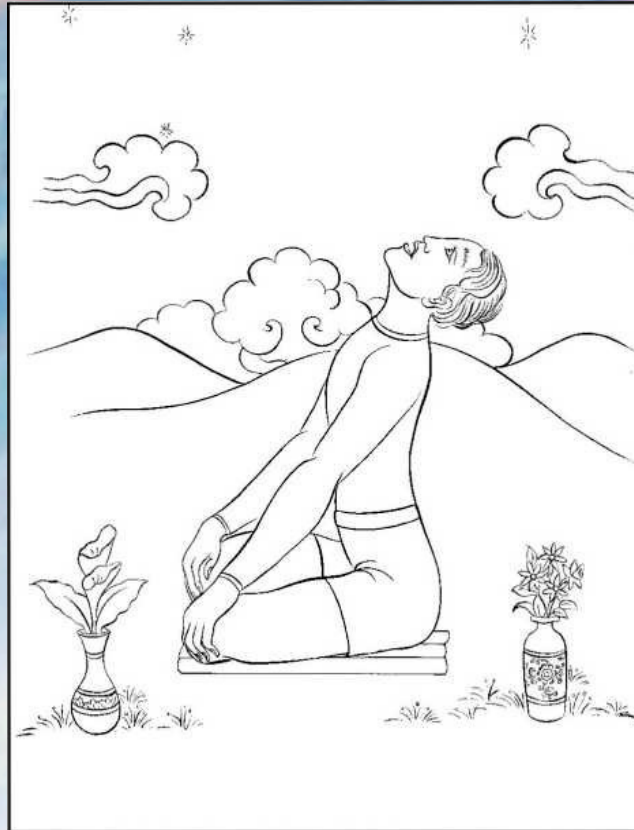
Diese Übung ist besonders effektiv, wenn Sie nach dem Massieren von der Rückseite des Halses gemacht wird.

Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen, drücken Sie Ihre Handflächen zusammen und drehen Sie Ihre Hände so, dass Ihre Fingerspitzen die Mitte Ihrer Brust berühren. Während Sie einatmen, drücken Sie nach innen und ein wenig nach oben (tun Sie dies mehr mit dem Atem, als mit den Händen). Strecken Sie den Hals nach oben, mit dem Kinn eingetaucht. Jetzt halten Sie den Atem an, drücken das Kinn stark nach innen und üben innerlich einen Druck auf die Rückseite des Halses aus. Sie könnten Empfindungen von Wärme in diesem Bereich fühlen. Halten Sie Ihren Atem weiterhin so lange wie möglich an und breiten Sie Ihre Empfindungen aus, lassen Sie diese Ihre Wirbelsäule hinunter fließen und breiten Sie diese im ganzen Körper aus.

Jetzt atmen Sie langsam aus und lassen die Spannung los, so dass die subtilen inneren Gefühle im ganzen Körper ausstrahlen und sich in die Umgebung ausbreiten. Lassen Sie die Grenzen zwischen den inneren und äußeren Räumen verschmelzen. Sitzen Sie weiterhin für mehrere Minuten, spüren Sie ruhig die Gefühle in und um Sie herum. Machen Sie diese Übung drei oder neun Mal, sitzen Sie nach jeder Wiederholung und am Ende.

Bestimmte Positionen erzeugen bestimmte Energien. In dieser besonderen Übung baut sich eine positive Energie auf, bis sie den ganzen Körper nährt.

Übung 96 Die Ganzheit der Freude

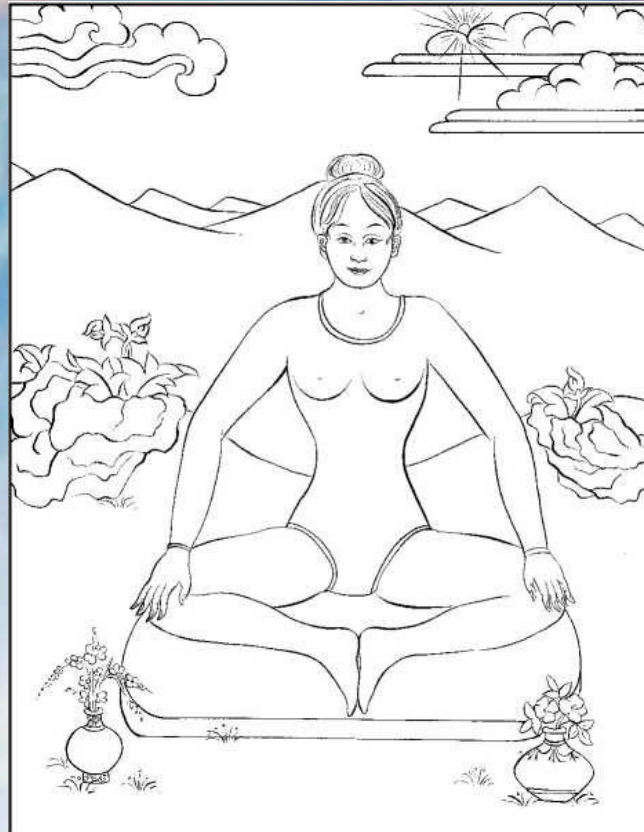


Machen Sie diese Übung sehr sanft, wenn Sie schwanger sind, wenn Sie irgendeine Art von Rücken- oder Nackenverletzungen gehabt haben, oder wenn Sie eine Operation innerhalb der letzten drei oder vier Monaten gehabt haben.

Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen auf einer Matte oder einem Kissen oder auf einem niedrigen Hocker, mit dem Rücken gerade. Fassen Sie die Knie stark für die Unterstützung und heben Sie Ihre Brust in Richtung der Decke. Achten Sie darauf, Ihre Knie fest mit Ihren Händen zu halten, bis es hier ein Gefühl von Stärke in Ihren Armen, Knien und Händen gibt. Wie Sie Ihren Rücken biegen, öffnen Sie den Mund und lassen das Kinn sich vorsichtig auf die Decke zubewegen. Achten Sie darauf, dass der Kopf nicht den ganzen Weg nach hinten geht, denn eine zu extreme Kurve im Hals unterbricht den Fluss der Empfindung. Atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Entspannen Sie Ihren Bauch; dadurch wird es möglich, die Wirbelsäule ein wenig mehr nach hinten zu dehnen, aber achten Sie darauf, sich nicht zu belasten. Halten Sie diese Position für ein bis drei Minuten, spüren Sie Gefühle in Ihrer Brust und der Wirbelsäule.

Wenn Sie Wärme fühlen, welche die Rückseite Ihres Halses erwärmt, bewegen Sie sich allmählich nach vorne und strecken Ihre Wirbelsäule. Wie Sie die Spannung loslassen, sind Sie sich den Empfindungen von Wärme und Energie gewahr, die über die normalen Grenzen des Körpers hinausgehen können. Sie könnten eine tiefe Freude fühlen. Wiederholen Sie die Übung drei oder neun Mal, ruhen Sie nach jeder Wiederholung für ein paar Minuten in der Sitz-Haltung und am Ende für fünf Minuten bis zehn Minuten.

Übung 97 Berühren der Zeit

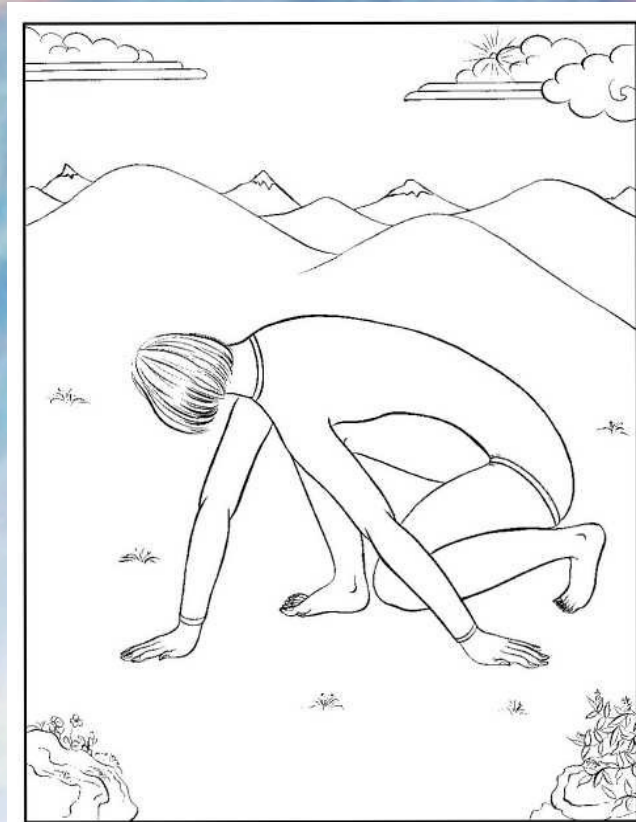


Setzen Sie sich auf eine Matte oder ein Kissen, legen Sie die Sohlen der Füße zusammen und ziehen Sie diese so nah wie möglich an Ihrem Körper. Legen Sie Ihre Hände auf die Kniescheiben, heben Sie die Ellbogen ein wenig an und drücken Sie nach unten. Beide Ellenbogen sollten auf der gleichen Höhe sein und die Ebenen Ihrer Schultern ebenso. In dieser Position strecken Sie Ihren oberen Rücken ein wenig und legen den Hals zwischen die Schultern. Dann beugen Sie sich von der Taille sehr langsam nach vorne, so tief, wie Sie können, und entspannen die Oberschenkel-Halterung so viel wie möglich. Bleiben Sie ein bis drei Minuten unten und atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund. Dann richten Sie allmählich Ihre Wirbelsäule auf und spüren die Empfindungen in Ihrem Körper. Wenn unten zu bleiben zu schwierig ist, dann strecken Sie langsam Ihre Wirbelsäule, ohne anzuhalten. Ruhen Sie kurz, während Sie die Empfindungen, beschleunigt durch diese Übung, ausbreiten.

Führen Sie diese Übung drei oder neun Mal durch, sitzen Sie nach jeder Wiederholung für ein paar Minuten ruhig und am Ende für 5 bis 10 Minuten, während Sie weiterhin die Empfindungen in und um Ihren Körper ausbreiten.

Diese Übung wird die Oberschenkel- und die Rückenmuskulatur dehnen, und alle Energien, gehalten in der Oberschenkel-Halterung, dem Kreuzbein und der Wirbelsäule, freisetzen.

Übung 98 Innere Unsterblichkeit der Energie



Knien Sie auf dem linken Knie und legen Sie Ihren rechten Fuß direkt vor dem linken Knie flach auf den Boden, so dass sich die Ferse und das Knie berühren. Heben Sie den linken Fuß ein wenig an und stehen Sie auf den linken Zehen; dann setzen Sie sich den ganzen Weg zurück, so dass Ihr linkes Gesäß auf dem linken Knöchel ruht. Seien Sie während der Übung wachsam und empfindlich auf die linken Zehen, so dass Sie nicht zu viel Gewicht auf diese setzen. Wenn diese zu schmerzen beginnen, strecken Sie den Fuß, so dass die Zehen hinter Sie zeigen und machen die Übung auf diese Weise. Legen Sie die Hände auf der linken Seite des Körpers, weit voneinander getrennt, auf den Boden, die Finger der rechten Hand zeigen in die gleiche Richtung wie der rechte Fuß und die Finger der linken Hand zeigen in die entgegengesetzte Richtung. Halten Sie beide Arme gerade, drehen Sie den Kopf und den Rumpf nach rechts, so dass sich Ihre linke Schulter nach unten bewegt und Ihre rechte Schulter sich ein wenig nach oben bewegt. Schauen Sie, mit dem Kinn in der Nähe Ihrer rechten Schulter, in Richtung der Decke. Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase und den Mund und spüren Sie die Empfindungen, die durch dieses Drehen in Ihrer Wirbelsäule erzeugt wurden. Verweilen Sie für 30 Sekunden bis zu einer Minute.

Um Ihre Position zu ändern, können Sie die Drehung nach links machen, langsam strecken Sie Ihren Hals und lassen Ihren Kopf in einer entspannten Art und Weise hängen; dann schieben Sie Ihre Hände auf dem Boden zueinander, bis sie etwa einen Fuß auseinander sind, mit den Fingern nach links (links in Bezug auf Ihren Körper). Stehen Sie auf die linken Zehen, heben Sie das linke Knie und schwingen Sie es ein wenig nach links, dann heben

Sie die rechte Ferse, so dass Sie auch auf den rechten Zehen stehen, und schwenken beide Füße, bis sie in die gleiche Richtung wie Ihre Hände zeigen. Senken Sie den Kopf und heben Sie Ihr Becken in Richtung der Decke bis Ihre Beine fast gerade sind. Schwenken Sie die Zehen nach links, knien Sie auf dem rechten Knie, legen Sie die linke Ferse vor Ihr rechtes Knie, trennen Sie die Hände und zeigen Sie mit den Fingern der linken Hand in die gleiche Richtung wie der linke Fuß und mit den Finger der rechten Hand in die entgegengesetzte Richtung. In dieser Position halten Sie Ihre Arme gerade und atmen sanft durch die Nase und den Mund, wobei Sie die Wirbelsäule zur linken Seite drehen.

Führen Sie die komplette Übung dreimal durch, wobei Sie sich zuerst auf die eine und dann auf die andere Seite drehen. Dann sitzen für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die Empfindungen, stimuliert durch diese Bewegung, aus.

Die Übungen 99 bis 102 stimulieren freudige Gefühle, aktivieren sexuelle Energien und verteilen diese im ganzen Körper. Sie lösen negative Muster, wie Widerstände, und vitalisieren die inneren Energien. Bei allen diesen Übungen werden die Muskeln von dem hinteren Teil der Beine gestreckt. Bei den meisten Menschen sind diese Muskeln ziemlich zusammengezogen, so seien Sie empfindlich und aufmerksam, dass Sie diese bei einer Übung nicht zu viel dehnen. Diese Übungen sind sogar bei einer leichten Dehnung effektiv. Für ältere Menschen, die regelmäßige Bewegung nicht gewohnt sind, ist es vielleicht am besten, diese Übungen nicht zu versuchen. Machen Sie diese in jedem Fall sanft, gehen Sie langsam und leicht in die Dehnung und entwickeln Sie eine Qualität von Leichtigkeit.

Entdecken Sie jede Übung vollständig, bevor Sie eine andere versuchen. Versuchen Sie, nicht in Eile zu sein. Jede Übung stimuliert leicht unterschiedliche Gefühlstöne und es ist möglich, für die subtilen Aromen von jedem Gefühlston empfindlich zu werden. Sie brauchen diese Übungen nicht in der hier dargestellten Reihenfolge durchzuführen.

Sie könnten mehr fühlen – und wahrscheinlich weniger sein, wenn Sie zu viel dehnen – wenn Sie die Rückseiten der Beine massieren, bevor Sie eine Übung machen. Für die Massage liegen Sie auf dem Rücken, beugen die Knie, eins nach dem anderen, und setzen Ihre Füße flach auf dem Boden. Bringen Sie Ihr rechtes Knie in der Nähe Ihrer Brust, strecken Sie das Bein in Richtung der Decke, stützen Sie die Rückseite des Oberschenkels mit verflochtenen Händen. Bewegen Sie das Bein langsam und leicht ein paar Mal hin und her. Dann zeigen Sie drei- oder viermal, zuerst mit der Zehe und dann mit der Ferse, vorsichtig an die Decke.

Jetzt sperren Sie Ihr Bein mit dem geraden Fuß parallel zur Decke, und fassen die Rückseite des Oberschenkels mit beiden Händen, so dass sich Ihre Finger in der Mitte treffen. Massieren Sie die Rückseite des Oberschenkels fest in horizontalen Strichen, arbeiten von der Mitte zu den Seiten. Bearbeiten Sie die Rückseite des Beines in Richtung des Fußes und heben Sie, wenn nötig, Ihren Kopf, damit Ihnen das hilft, das untere Bein zu erreichen. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, wie Sie streichen, so dass der Atem sowohl mit der Bewegung als auch der Empfindung verschmilzt.

Wenn Sie fertig sind, beugen Sie langsam das rechte Knie und senken den rechten Fuß auf den Boden. Ruhen Sie für ein paar Minuten und breiten Sie die Empfindungen, die durch die Massage erzeugt wurden, aus. Dann wiederholen Sie diese Massage für das linke Bein.

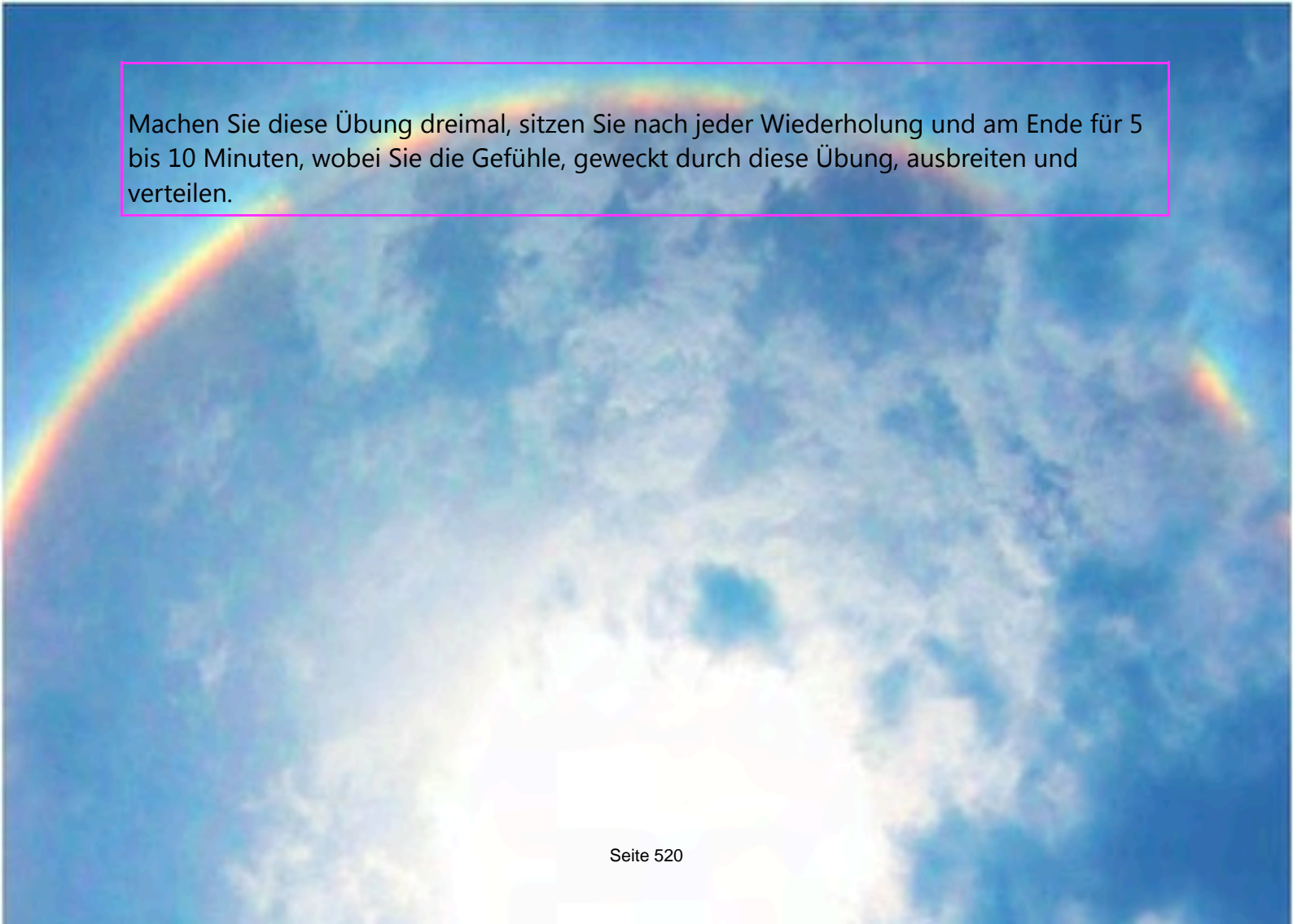
Übung 99 Positive Gefühle berühren



Mit den Füßen ein paar Zentimeter auseinander, hocken Sie auf den Zehen und den Ballen der Füße. Mit den Armen außerhalb der Beine legen Sie die Handflächen flach auf den Boden vor Ihnen, die Finger zeigen nach vorne. Schauen Sie zur Decke hinauf, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund.

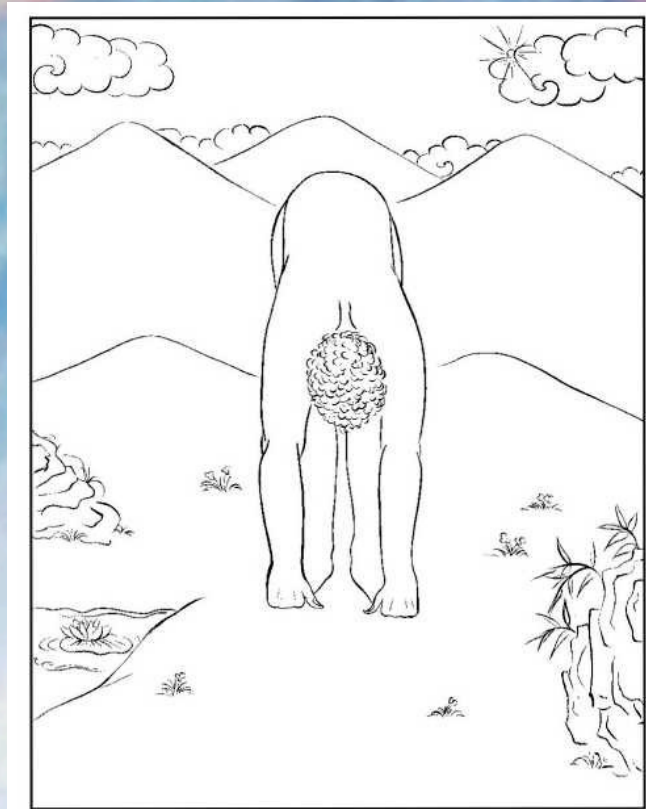
Halten Sie Ihre Handflächen flach auf dem Boden, senken Sie langsam den Kopf, heben Sie das Becken so weit, wie Sie dies ohne Anstrengung können, bis zur Decke, und senken Sie Ihre Fersen auf den Boden. Spüren Sie die Dehnung in dem hinteren Teil Ihrer Beine, achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viel dehnen. Verweilen Sie für 30 Sekunden bis zu einer Minute, entspannen Sie Ihre Füße und den Bauch, lassen Sie Ihren Kopf locker von Ihrem Hals hängen und atmen Sie so gleichmäßig wie möglich durch die Nase und den Mund. Wenn Ihre Beine zittern oder schütteln, gehen Sie in das Zittern hinein und lösen Sie die Spannungen auf.

Jetzt senken Sie langsam Ihr Becken, heben den Kopf und die Fersen, und hocken kurz auf den Zehen und den Ballen der Füße. Dann sitzen Sie für ein bis zwei Minuten in der Sitzhaltung und breiten die Empfindungen, stimuliert von der Dehnung des Beines aus. Sie könnten spüren, wie sich Wärme Ihre Beine hinauf in Ihr Becken bewegt. Breiten Sie diese Empfindungen zu Ihrer Wirbelsäule, Ihrem Oberkörper, Ihren Arme und dem Kopf aus. Fühlen Sie diese mehr. Lassen Sie diese jede Zelle in Ihrem ganzen Körper durchdringen.



Machen Sie diese Übung dreimal, sitzen Sie nach jeder Wiederholung und am Ende für 5 bis 10 Minuten, wobei Sie die Gefühle, geweckt durch diese Übung, ausbreiten und verteilen.

Übung 100 Heilsame Energie



Mit den Füßen ein paar Zentimeter auseinander, hocken Sie auf den Zehen und den Ballen der Füße. Machen Sie Fäuste und mit den Armen außerhalb der Beine, legen Sie die ersten und zweiten Knöchel der Fäuste flach auf dem Boden. Dann legen Sie die Daumen, die zueinander zeigen, flach auf den Boden.

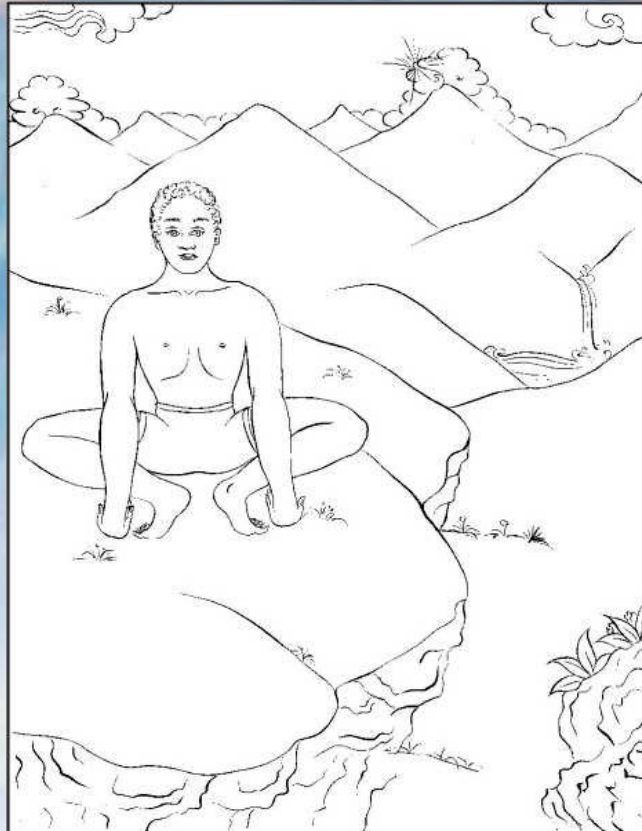
Halten Sie Ihre Fäuste und Daumen auf dem Boden, senken Sie den Kopf, heben Sie das Becken so hoch wie Sie können, ohne sich anzustrengen, in Richtung der Decke und senken Ihre Fersen auf den Boden. Denken Sie daran, die Dehnung in einer leichten und sanften Weise zu vereinfachen. Wenn Sie es zu schwer finden, Ihre Beine zu strecken, seien Sie nicht besorgt. Wenn Sie mit Ihren Empfindungen verweilen und weiterhin subtile Spannungen entspannen, wird die Übung wirksam sein. Wenn Ihr Becken ist so hoch ist, wie es bequem ist, schauen Sie nach oben und halten diese Position für 30 Sekunden bis zu einer Minute, wobei Sie sanft durch die Nase und den Mund atmen. Konzentrieren Sie sich leicht auf Ihre Gefühle.

Nach dreißig Sekunden bis zu einer Minute senken Sie langsam den Kopf, senken das Becken, heben Ihre Fersen an, hocken kurz auf die Zehen und Ballen der Füße, und sitzen dann für ein bis zwei Minuten ruhig, wobei Sie die Gefühle, beschleunigt durch die Dehnung des Beines, ausbreiten.

Führen Sie diese Übung dreimal durch, sitzen Sie nach jeder Wiederholung und am Ende

für fünf Minuten bis zehn Minuten unbewegt, wobei Sie die Empfindungen innerhalb und um den Körper ausbreiten.

Übung 101 Vorhandene Energie berühren

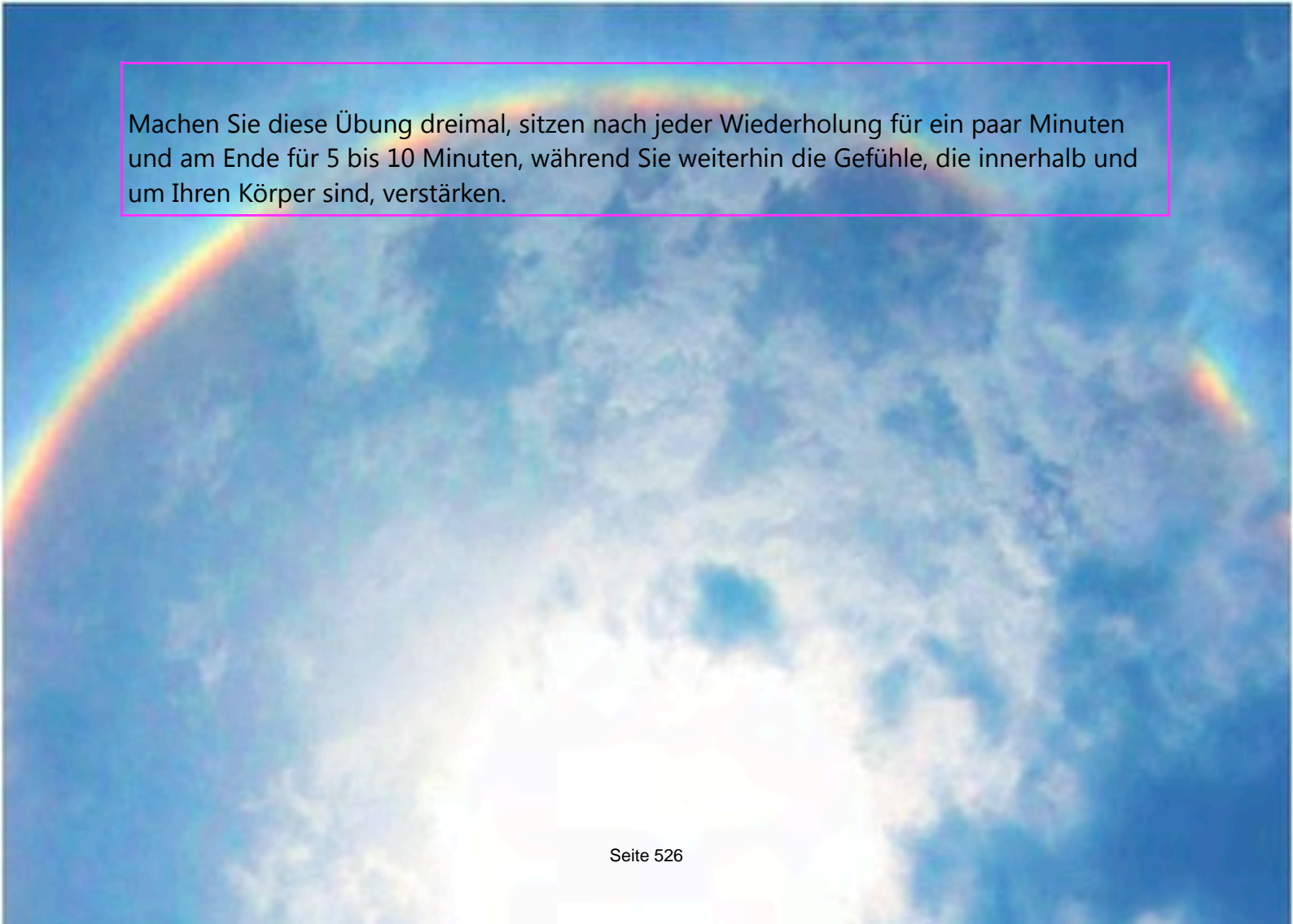


Mit den Füßen über die Breite des Beckens auseinander, hocken Sie auf den Zehen und den Ballen der Füße und trennen Ihre Knie weit auseinander.

Drehen Sie Ihre Arme, so dass der Innen-Arm nach vorne zeigt und die Finger hinter Sie zeigen. Mit Ihren Armen innerhalb von den Beinen legen Sie die Hände ein wenig weiter auseinander, als Ihre Füße, flach auf den Boden. Schauen Sie geradeaus, mit der Brust so weit oben, wie möglich.

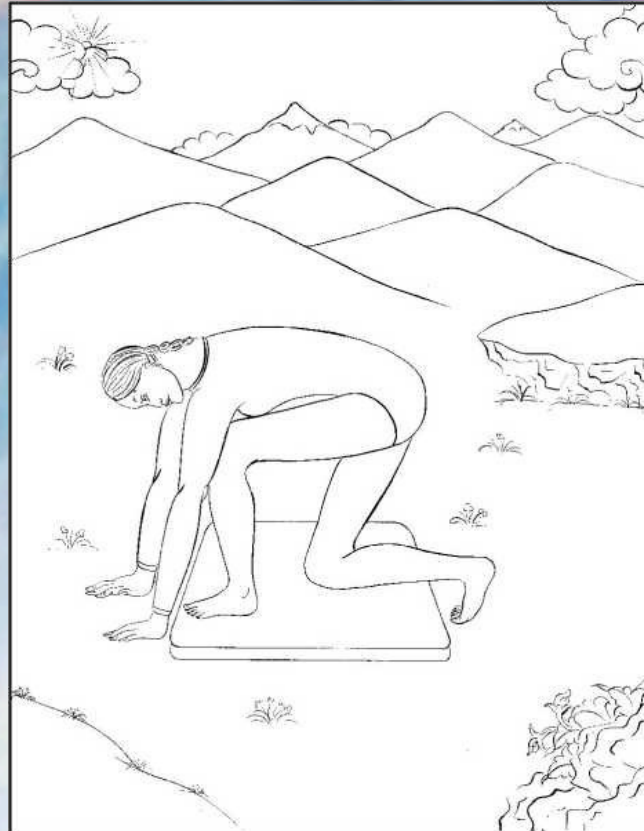
Halten Sie Ihre Hände flach auf dem Boden, senken Sie den langsam Kopf, heben Sie Ihr Becken so hoch, wie Sie können, ohne sich anzustrengen, und senken Sie Ihre Fersen auf den Boden. Entspannen Sie Ihren Hals und lassen Sie Ihren Kopf hängen. Spüren Sie die Dehnung in dem hinteren Teil Ihrer Beine und in den Armen, achten Sie aber darauf, nicht zu viel zu dehnen. Verweilen Sie für 30 Sekunden bis zu einer Minute in dieser Position, atmen Sie gleichmäßig durch die Nase und den Mund und entspannen Sie Ihre Füße und den Bauch. Wenn Ihre Beine zittern, gehen Sie in dieses Zittern hinein und lassen Sie so viel Spannung los, wie Sie können.

Langsam senken Sie Ihr Becken, heben die Fersen an und heben den Kopf. Dann hocken Sie kurz auf die Zehen und die Ballen der Füße und halten Ihre Brust nach oben. Schließlich bleiben Sie für ein bis zwei Minuten in dieser sitzenden Haltung und breiten die Empfindungen, beschleunigt durch diese Dehnung, aus.



Machen Sie diese Übung dreimal, sitzen nach jeder Wiederholung für ein paar Minuten und am Ende für 5 bis 10 Minuten, während Sie weiterhin die Gefühle, die innerhalb und um Ihren Körper sind, verstärken.

Übung 102 Die Beschaffenheit der Freude



Gehen Sie auf Ihre Hände und die Knie, mit einem Kissen unter den Knien. Zeigen Sie mit den Fingern nach vorne. Heben Sie Ihre Füße ein wenig an und stehen Sie auf den Zehen, so dass Ihr Gewicht auf Ihren Zehen, den Knien und den Händen verteilt ist. Halten Sie Ihre Handflächen flach auf dem Boden und Ihre Arme gerade, senken Sie langsam den Kopf, verschieben Sie Ihr Gewicht ein wenig nach vorne und heben Sie die Knie, bis Ihre Beine gerade sind. Dann senken Sie Ihre Fersen auf den Boden. Halten Sie diese Dehnung für 30 Sekunden bis zu einer Minute, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, und spüren die Empfindungen in dem hinteren Teil Ihrer Beine. Lassen Sie Ihren Kopf locker aus dem Hals hängen. Wenn Sie Ihre Fersen nicht den ganzen Weg zum Boden bringen können, senken Sie sie so weit, wie Sie können, ohne die Muskeln von dem hinteren Teil der Beine anzustrengen, und halten Sie die Dehnung in dieser Position bei. Das Näherbringen Ihrer Hände an Ihren Körper wird auch die Dehnung verringern. Im Laufe der Zeit könnten Sie feststellen, dass Sie Ihre Fersen den ganzen Weg auf dem Boden heranbringen können.

Nach dreißig Sekunden bis zu einer Minute, biegen Sie sehr langsam die Knie und senken diese auf das Kissen und spüren die Gefühle, die in Ihrem Körper stimuliert werden, wie Sie die Dehnung loslassen. Ruhen Sie kurz auf Ihren Händen und den Knien, mit Ihren Füßen entspannt und den Sohlen nach oben, während Sie weiterhin die Empfindungen, beschleunigt durch diese Bewegung, ausbreiten. Machen Sie die Übung dreimal, ruhen Sie kurz nach jeder Wiederholung. Am Ende sitzen Sie für fünf Minuten vor zehn Minuten in

der Sitz-Haltung, um die Empfindungen, produziert durch diese Übung, weiterhin auszubreiten.

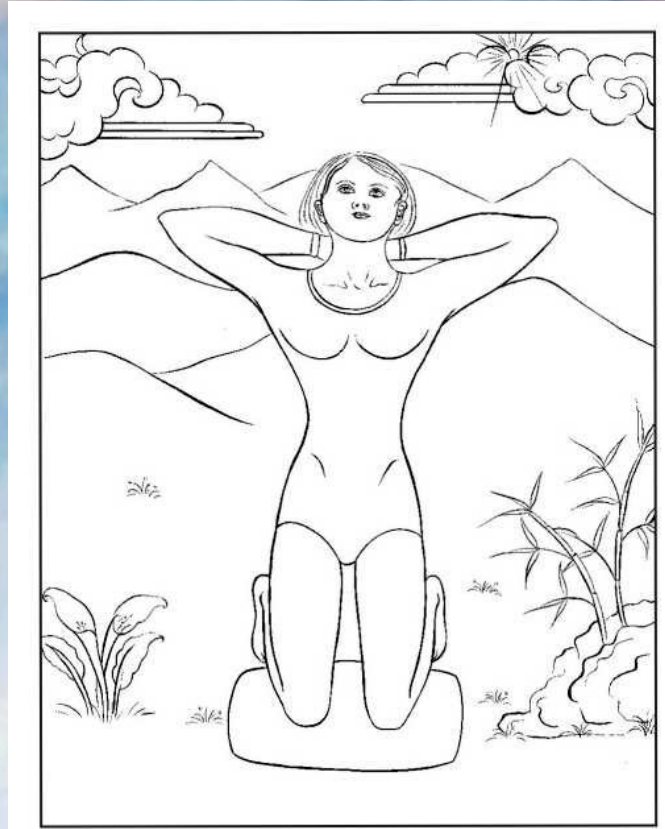
- Die folgende Version dieser Übung ist etwas anstrengender. Um die in der Zeichnung dargestellte Position einnehmen zu können, knien Sie auf eine Matte und suchen einen Punkt, der etwa einen Fuß vor dem linken Knie liegt. Heben Sie Ihr linkes Bein an und setzen Sie Ihren linken Fuß auf diesen Punkt. Heben Sie den rechten Fuß ein wenig an und stehen Sie auf den Zehen. Dann legen Sie Ihre Handflächen flach auf den Boden vor Ihnen, eine Schulterbreite auseinander, die Fingern zeigen nach vorne.

Jetzt halten Sie Ihre Handflächen flach auf dem Boden, senken langsam den Kopf, heben Sie das rechte Knie und senken Sie die rechte Ferse auf den Boden, begradigen beide Beine so viel möglich. Halten Sie diese Dehnung für 30 Sekunden bis zu einer Minute. Achten Sie darauf, Ihre Handflächen flach auf dem Boden zu halten. Dann biegen Sie langsam Ihr rechtes Knie und senken Sie es auf die Matte, spüren die Empfindungen, die im Körper freigesetzt werden. Ruhen Sie kurz auf Händen und Knien, mit Ihren Füßen entspannt, die Sohlen nach oben.

Jetzt kehren Sie die Position der Beine um und wiederholen die Übung. Führen Sie die vollständige Bewegung zuerst auf einer Seite, dann auf der anderen Seite, dreimal durch, ruhen Sie kurz nach jeder Dehnung. Am Ende sitzen Sie für fünf

Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, so dass die Gefühle, stimuliert durch diese Übung, im ganzen Körper und auch darüber hinaus, in die Umgebung, verteilt werden.

Übung 103 Vitalität



Knien Sie auf einer Matte oder einem weichen Kissen, mit Ihren Oberschenkeln senkrecht. Heben Sie Ihre Füße ein wenig an und stehen Sie auf den Zehen, wobei darauf zu achten ist, nicht zu viel Druck auf diese auszuüben. Für manche Menschen wird diese Haltung mit den Zehen in dieser Position schwierig sein. Wenn dies der Fall ist, strecken Sie Ihre Füße, so dass die Zehen nach hinten zeigen und machen Sie die Übung auf diese Weise. Verflechten Sie Ihre Finger und legen Sie diese an die Rückseite Ihres Halses, mit den Ellbogen weit auseinander.

In dieser Position atmen sanft durch die Nase und den Mund. Biegen Sie sich sehr langsam Bogen nach hinten, ohne sich anzustrengen, und verweilen Sie für 15 bis 30 Sekunden. Spüren Sie die Empfindungen in dem schmalen Teil von Ihrem Rücken und entspannen Sie Ihre Kehle, die Brust und den Bauch so viel wie möglich.

Dann strecken Sie ganz langsam – es ist wichtig, sich während dieser Übung sehr langsam zu bewegen – Ihre Wirbelsäule und lehnen sich zurück auf Ihre Fersen. Dann heben Sie ein Knie und dann das andere, hocken auf den Zehen und den Ballen der Füße, mit den Fersen zusammen. Breiten Sie Ihre Knie weit auseinander und beugen Sie sich langsam, so weit wie möglich, nach vorne, während Sie die Ellbogen weit auseinanderhalten. Lassen Sie Ihren Kopf locker aus dem Hals hängen.

Verweilen Sie für 15 bis 30 Sekunden, atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund und

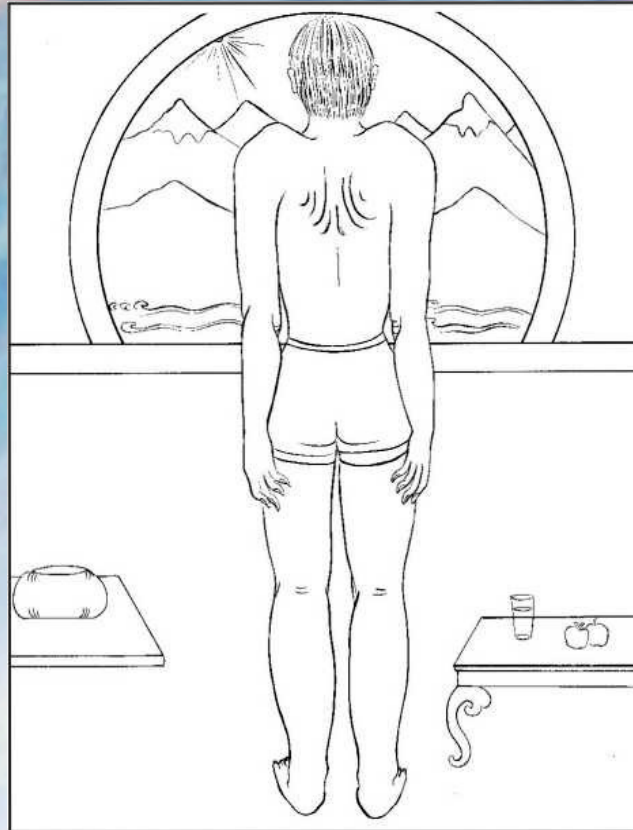
spüren Sie die Empfindungen in Ihrer Wirbelsäule. Dann richten Sie sich langsam wieder auf, bringen Ihre Knie näher zusammen, und bewegen sich aus der Hocke zum Knien (knien Sie zuerst auf einem Knie und dann auf der anderen). Langsam heben Sie Ihr Becken bis Ihre Oberschenkel mehr oder weniger senkrecht sind. Dann biegen Sie sich langsam nach hinten und beginnen die Bewegung erneut.

Mit Ausnahme der beiden Haltepunkte wird diese Übung als kontinuierliche Bewegung durchgeführt. Machen Sie die Übung dreimal sehr langsam, atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund und konzentrieren Sie sich leicht auf die Empfindungen in der Wirbelsäule. Um die Übung abzuschließen, sitzen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten die Empfindungen innerhalb des Körpers und um den Körper aus.

Eine Variation dieser Übung erfolgt mit den Händen umklammert an der Rückseite des Kopfes. Beachten Sie die unterschiedlichen Empfindungen, die durch die unterschiedlichen Dehnungen erzeugt werden.

Diese Übung wird den ganzen Körper revitalisieren, die Stabilität erhöhen und die Koordination verbessern.

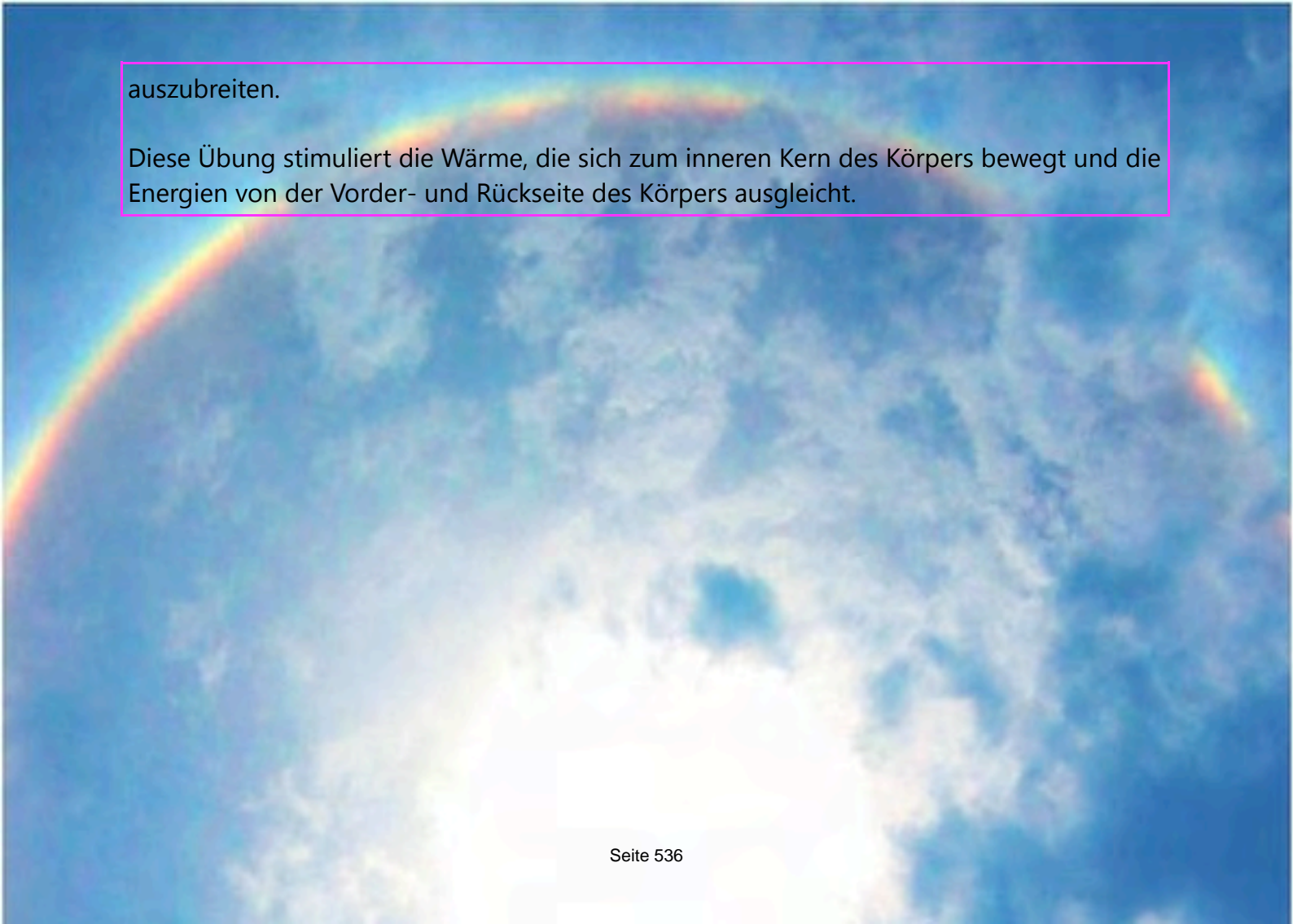
Übung 104 Heilige Energie



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen in einen bequemen Abstand auseinander, der Rücken ist gerade und die Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Bewegen Sie Ihre Schultern so weit zurück, wie Sie können, und quetschen Sie Ihre Schulterblätter zusammen. Wenn Sie denken, Sie haben Ihre Schultern so weit, wie möglich, nach hinten bewegt, schieben Sie diese noch weiter zurück. Jetzt bewegen Sie diese noch ein wenig mehr nach hinten, bis Sie zumeist dicke Falten in der Haut des Rückens, zwischen den Schulterblättern, fühlen.

Halten Sie Ihre Schultern weiterhin nach hinten, heben Sie diese ein wenig an und fassen Sie Ihre Oberschenkel mit den Händen. Ihr Rücken, die Arme und die Schultern sollten sehr angespannt sein. Entspannen Sie Ihr Kinn und senken Sie Ihren Hals nach unten zwischen die Schultern. Halten Sie diese Position für ein bis drei Minuten, atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, mit der Vorderseite des Körpers so entspannt wie möglich. Entspannen Sie Ihre Oberschenkel.

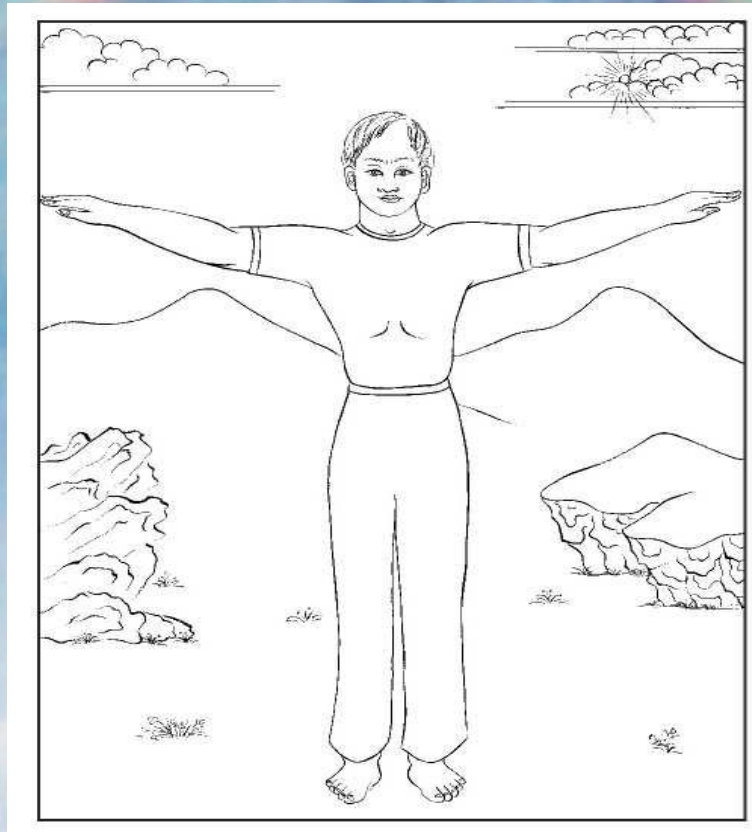
Jetzt lassen Sie ohne Eile die Spannung los – nehmen Sie sich hierfür etwa eine Minute Zeit – und stehen Sie für ein bis zwei Minuten mit den Armen entspannt an Ihren Seiten, während Sie die subtilen Qualitäten des Gefühls sich im ganzen Körper ausbreiten lassen. Machen Sie die Übung dreimal, stehend in einer entspannten Weise nach jeder Wiederholung. Um die Übung abzuschließen, sitzen Sie für fünf bis zehn Minuten in der Sitz-Haltung, wobei Sie den Gefühlen, beschleunigt durch diese Bewegung, erlauben, sich



auszubreiten.

Diese Übung stimuliert die Wärme, die sich zum inneren Kern des Körpers bewegt und die Energien von der Vorder- und Rückseite des Körpers ausgleicht.

Übung 105 Goldener Faden des Herzens



Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen etwa sechs Zentimeter auseinander, Ihr Rücken ist gerade und Ihre Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Langsam heben Sie die Arme gerade mal über die Schulterhöhe von Ihren Seiten weg, mit den Handflächen unten. Beugen Sie sehr leicht die Ellbogen. Schließen Sie Ihre Augen und bringen Sie Ihr Gewahrsein und die Konzentration zu Ihrem Herz-Zentrum. Spüren Sie, wie das Herz das Blut im ganzen Körper pumpt; dann breiten Sie Ihr Gewahrsein und vertiefen es, senden die Energie von dem Herz-Zentrum durch Ihre Arme nach außen. Atmen Sie sehr leicht und gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Stehen Sie ganz still und halten Sie diese Position für zehn Minuten. Nach zwei oder drei Minuten lockern Sie leicht die Muskeln auf der Oberseite des Schultergelenks; dadurch kann diese Position leichter gehalten werden.

Nach zehn Minuten senken Sie Ihre Arme sehr langsam und sanft, wobei Sie diese etwa eine Minute lang den ganzen Weg nach unten zu Ihren Seiten senken. Stehen Sie für ein paar Minuten still, mit den Armen an Ihren Seiten, und breiten Sie die Empfindungen aus, die durch diese Haltung erzeugt wurden. Dann legen Sie sich für zehn Minuten auf den Rücken und verstärken weiterhin diese Empfindungen zu, bis diese sich sogar über Ihren Körper hinaus ausbreiten.

Diese Übung gleicht das Herz-Zentrum aus, erhöht die mentale und physische Energie, verbessert die Durchblutung (und den Teint) und baut Stärke und Konzentration auf. Diese Übung kann auch ein Instrument sein, um psychische und physische Blockaden zu

identifizieren und umzuwandeln. Wie Sie diese machen, bemerken Sie schwache oder angespannte Bereiche Ihres Körpers; beachten Sie auch die Zeiten, zu denen Sie die Kraft und die Konzentration verlieren und aufgeben wollen. Wenn Sie Angst oder Qualen fühlen, bringen Sie dieses Gefühl in Ihr Herz-Zentrum und berühren es mit der Konzentration und dem Gewahrsein.

Eine Erinnerung an ein Gefühl kann in den Sinn kommen, vielleicht Sorgen, Kränkungen oder Schmerzen. Breiten Sie das Gefühl aus und lassen Sie die Sinne und den Geist eins werden. Verweilen Sie mit dem Gefühl, bis Sie es durchdringen, und setzen Sie es in reine Erfahrung frei. Ein Blitz der Energie – die Energie dieses Gedächtnisses – tritt dann in die Gegenwart ein und das Muster der Emotion schmilzt und existiert nicht mehr. Dann werden Sie jenseits von Schmerzen sein, umgeben von einer ausdrucksstarken Qualität, die bedeutet, dass Sie nicht mehr festhalten – eine Qualität von "hier bin ich", die beobachtet und in jeder Zelle des Körpers gefühlt werden kann.

Sie fühlen ein Gefühl von Vereinigung, eine Bereitschaft, Gefühle entstehen zu lassen und diese auszubreiten, und Sie sind in der Lage, Erfahrungen ohne zu zögern, direkt zu erfassen. Mit mehr Erfahrung, ist es möglich, Schmerzen, Ängsten und Spannungen direkt gegenüberzustehen, diese gehen zu lassen, wie sie im täglichen Leben auftreten. Wie Sie mit dieser Übung vertraut werden, versuchen Sie, diese Position für längere Zeit, bis zu fünfundzwanzig Minuten, zu halten. Ruhen Sie danach solange, wie Sie die Position gehalten haben, stehend und dann liegend, oder, wenn Sie es wünschen, einfach liegend.

Übung 106 Dreifache Praxis: Atem, Energie und Gewahrsein




Stehen Sie gut ausbalanciert mit Ihren Füßen ein paar Zentimeter auseinander, Ihr Rücken ist gerade und Arme sind entspannt an Ihren Seiten. Strecken Sie Ihre Arme vor sich aus, die Handflächen sind zusammen und zeigen mit den Fingern geradeaus.

In einer fließenden, kontinuierlichen Bewegung strecken Sie Ihre Arme nach vorne und drücken Ihr Becken nach hinten, senken den Kopf zwischen den Armen, bis Ihr Oberkörper, Ihr Kopf und die Arme parallel zum Boden sind. Halten Sie Ihren Rücken während dieser Bewegung gerade.

In dieser Position strecken Sie die Arme nach vorne und dehnen gleichzeitig das Becken nach hinten. Die Knie sind gerade. Halten Sie Ihren Atem nicht an; atmen Sie so gleichmäßig wie Sie können durch die Nase und den Mund. Verflechten Sie die Finger und strecken Sie noch mehr in beide Richtungen; Ihr Körper wird sich ein wenig senken. Strecken Sie noch mehr, bis Sie fühlen, dass Sie einen Ort der Energie berührt haben. Sie könnten zu zittern beginnen. Halten Sie diese Position für 15 bis 30 Sekunden.

Nun bewegen Sie, ohne die Spannung zu lösen, Ihre Hände auseinander und Ihre Arme auf der gleichen Ebene haltend, bewegen Sie diese in einem Bogen, Handflächen nach unten, bis sie gerade hinter Ihnen und nah an Ihrem Körper sind. In dieser Position, strecken Sie den Hals nach vorn und schieben Ihr Becken nach hinten, bis Sie die Energie spüren. Halten Sie diese Haltung so lange wie möglich, während Sie gleichmäßig durch

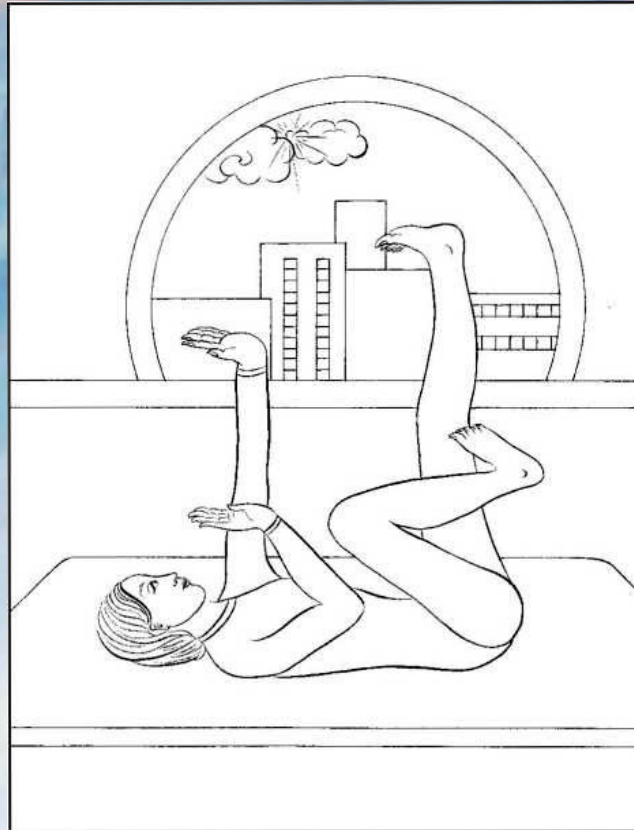


die Nase und den Mund atmen.

Dann lösen Sie die Spannung langsam auf und stehen auf, tragen Ihr Gewicht in den Beinen. Stehen Sie für drei bis fünf Minuten still und wiederholen Sie die Übung dann zweimal. Ruhen Sie nach jeder Wiederholung. Dann sitzen Sie für fünfzehn Minuten in der Sitz-Haltung und breiten Sie die Empfindungen aus, bis diese sich auf das Universum ausbreiten und Sie nichts anderem mehr gewahr sind. Sie können Öffnungen entlang der Wirbelsäule, in der Brust, den Händen, dem Hals und dem Kopf fühlen.

Diese Übung stimuliert und erneuert die inneren Energien, und baut Kraft und Konzentration auf.

Übung 107 Ausbreiten der inneren Energie



Legen Sie sich auf den Rücken mit den Beinen einen angenehmen Abstand voneinander und den Armen an Ihren Seiten. Beugen Sie die Knie, eins nach dem anderen, und bringen Sie diese an Ihre Brust. Biegen Sie Ihre Knöchel so, dass die Zehen auf Ihren Kopf zeigen. (Diese bleiben auf diese Weise während der ganzen Übung vorhanden). Schieben Sie Ihre Arme über den Boden, bis sie auf Schulterhöhe mit den Handflächen nach oben ausgestreckt sind. In dieser Position ziehen Sie Ihre Oberschenkel stark zu Ihrem Oberkörper. Wie Sie dies tun, spüren Sie den Muskel in der Oberseite des Oberschenkels, der diese Bewegung steuert. Entspannen Sie Ihre Schultern, den Hals und die Arme und atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund.

Nun strecken Sie, während Sie immer noch Ihren linken Oberschenkel, so nah wie Sie können, an Ihrem Körper halten, langsam Ihr rechtes Bein (mit dem Knöchel gebeugt) in Richtung der Decke. Fühlen Sie das Zusammenziehen im linken Oberschenkel und die Ausbreitung in dem rechten Oberschenkel. Dann beugen Sie das rechte Knie und bringen den rechten Oberschenkel so nah, wie Sie können, an Ihren Körper und strecken gleichzeitig das linke Bein in Richtung der Decke. Halten Sie Ihren Oberkörper und Ihren Bauch während der Bewegung so entspannt wie möglich. Lassen Sie den Atem und das Gewahrsein Ihre Empfindungen erweitern und werden Sie eins mit der Bewegung.

Führen Sie die vollständige Bewegung (einschließlich der beiden Seiten des Körpers) drei Mal kontinuierlich durch. Dann senken Sie langsam das linke Bein, lassen die Spannung

los, und bringen Ihre Füße, einer nach dem anderen, wieder auf den Boden und strecken die Beine aus. Ruhen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten auf dem Rücken und breiten Sie die Empfindungen, die durch diese Bewegung stimuliert wurden, aus.

Wenn Sie mit der oben genannten Übung vertraut sind, versuchen Sie folgende Variante: Liegen mit den Beinen einen angenehmen Abstand auseinander auf dem Rücken. Ihre Arme sind nahe an Ihrem Körper und an den Ellbogen gebogen, so dass Ihre Handflächen zur Decke schauen. Beugen Sie die Knie, eines nach dem anderen, und bringen Sie diese an Ihre Brust. Biegen Sie Ihre Knöchel so, dass die Zehen auf den Kopf zeigen. Stellen Sie sich vor, dass eine starke Kraft gegen Ihre Hände drückt, wodurch sowohl in den Armen als auch in den Beinen Spannung erzeugt wird.

Behalten Sie die Spannung in Ihrem linken Arm und im Bein bei, strecken Sie langsam Ihren rechten Arm (mit der Handfläche parallel zur Decke) und Ihr rechtes Bein (mit dem gebeugten Knöchel) in Richtung der Decke. Dann biegen und senken Sie langsam den rechten Arm und das rechte Bein, bringen diese in die Nähe Ihres Körpers, und strecken zur gleichen Zeit den linken Arm und das linke Bein.

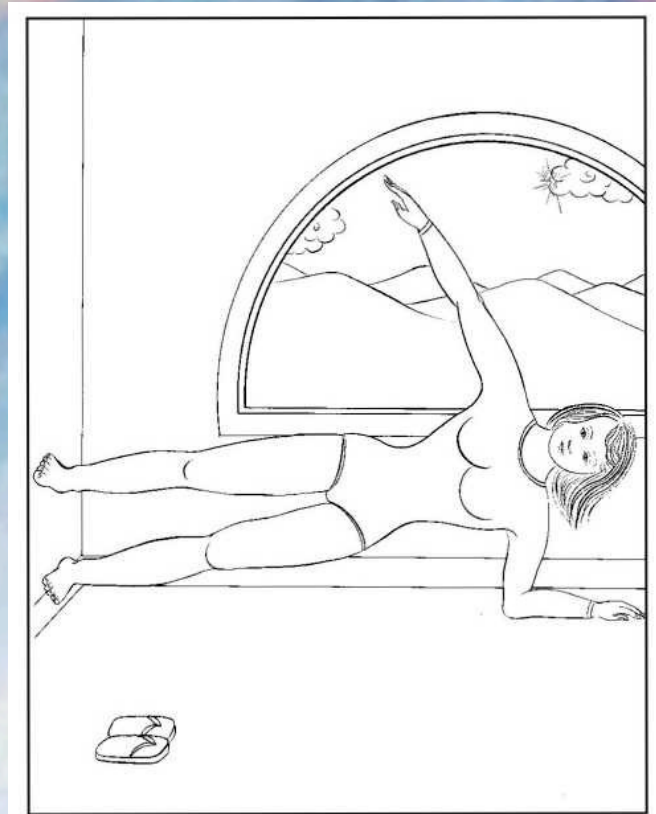
Führen Sie die vollständige Bewegung (einschließlich der beiden Seiten des Körpers) drei Mal kontinuierlich durch. Dann beginnen Sie langsam, den linken Arm und das linke Bein zu senken und lösen langsam die Spannung sowohl in den Armen als auch in den Beinen auf. Bringen Sie Ihre Füße, einen nach dem anderen, zurück auf den Boden, strecken Sie



die Beine, und bringen Sie Ihre Arme an Ihre Seiten.

Ruhen Sie für fünf Minuten bis zehn Minuten auf dem Rücken, atmen Sie sanft und gleichmäßig durch die Nase und den Mund und breiten Sie die Empfindungen, die durch diese Bewegung geweckt wurden, aus.

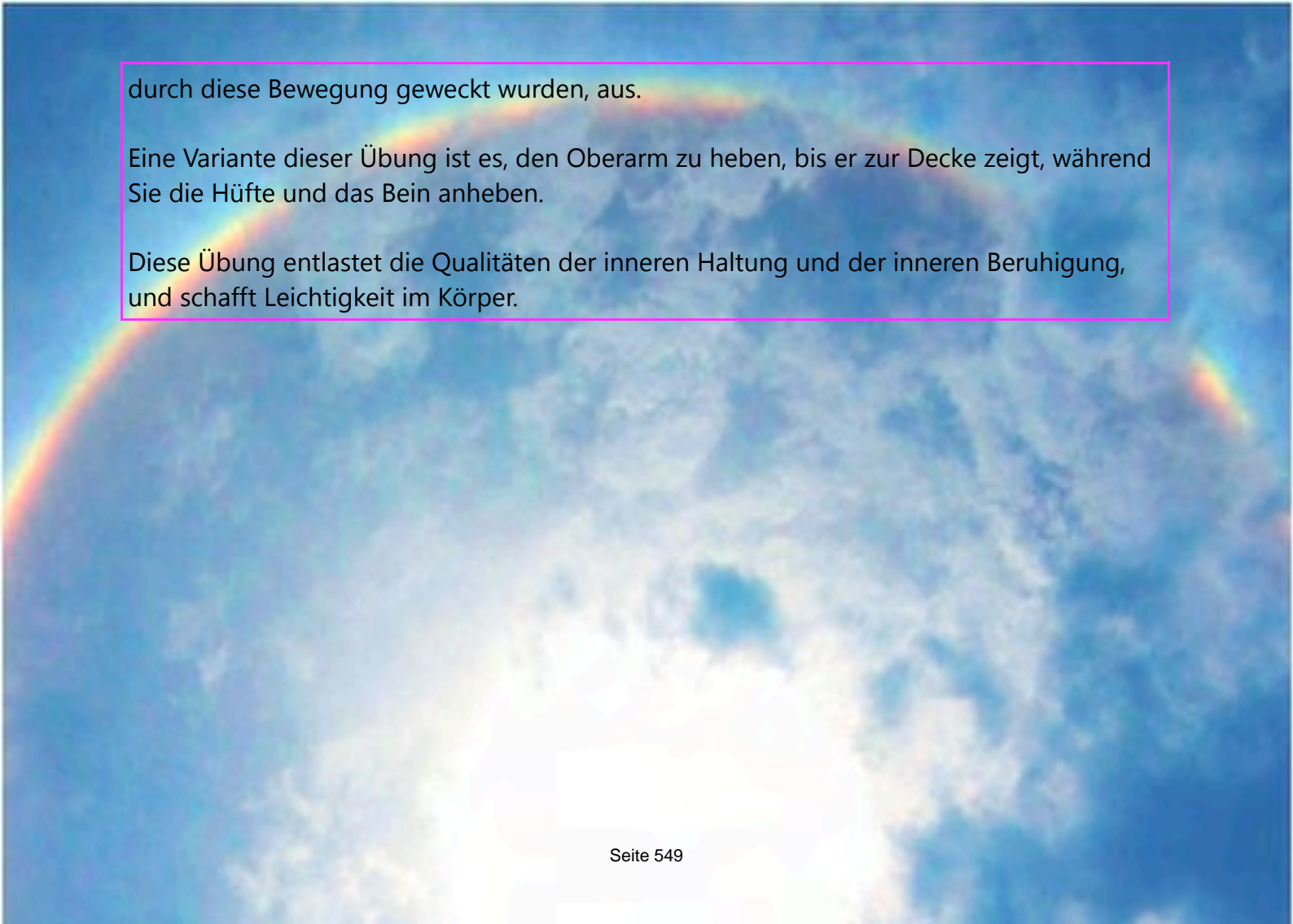
Übung 108 Berühren des gegenwärtigen Körpers



Finden Sie eine glatte Wand mit viel Platz davor. Legen Sie sich mit dem linken Arm auf dem Boden auf die linke Seite, die Handfläche nach unten. Ruhen Sie mit Ihrem Kopf auf dem Arm, und mit den Beinen gerade, stellen Sie beide Füße, etwa sechs Zentimeter auseinander, flach an die Wand, mit dem linken Fuß nahe dem Boden. Stützen Sie sich mit Ihrer rechten Handfläche auf dem Boden in der Nähe Ihrer Brust, heben Sie den Kopf und den Oberkörper und beugen Sie den linken Arm am Ellenbogen, wobei Sie Ihren Ellenbogen näher an Ihren Körper bringen, bis die Biegung im Ellenbogen einen rechten Winkel bildet und Ihr Unterarm, mit der Handfläche nach unten, auf dem Boden ruht. Dann ruhen Sie mit dem rechten Arm auf der rechten Seite des Körpers.

In dieser Position atmen sanft durch die Nase und den Mund. Drücken Sie den linken Fuß an die Wand und heben Sie das linke Bein und die Hüfte vom Boden ab. Das rechte Bein bleibt relativ entspannt. Verweilen Sie ein paar Sekunden, dann bringen Sie Ihre Hüfte und das Bein langsam zurück auf den Boden und ruhen kurz, wobei Sie die Gefühle, die in Ihrem Körper stimuliert wurden ausbreiten. Beachten Sie die Qualität Ihrer Atmung. Dann rollen Sie langsam auf die rechte Seite und wiederholen Sie die Bewegung, diesmal drücken Sie den rechten Fuß gegen die Wand.

Führen Sie die komplette Übung, zuerst auf der einen Seite und dann auf der anderen, dreimal durch, ruhen Sie nach jeder Seite kurz. Am Ende liegen Sie auf dem Rücken und ruhen in dieser Position für fünf bis zehn Minuten und breiten die Empfindungen, die

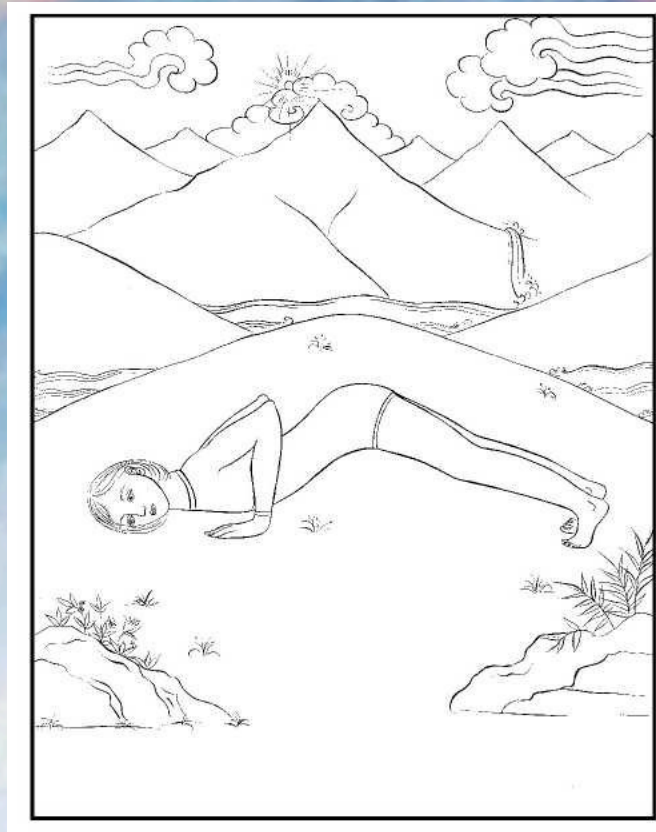


durch diese Bewegung geweckt wurden, aus.

Eine Variante dieser Übung ist es, den Oberarm zu heben, bis er zur Decke zeigt, während Sie die Hüfte und das Bein anheben.

Diese Übung entlastet die Qualitäten der inneren Haltung und der inneren Beruhigung, und schafft Leichtigkeit im Körper.

Übung 109 Ganzheit der Energie

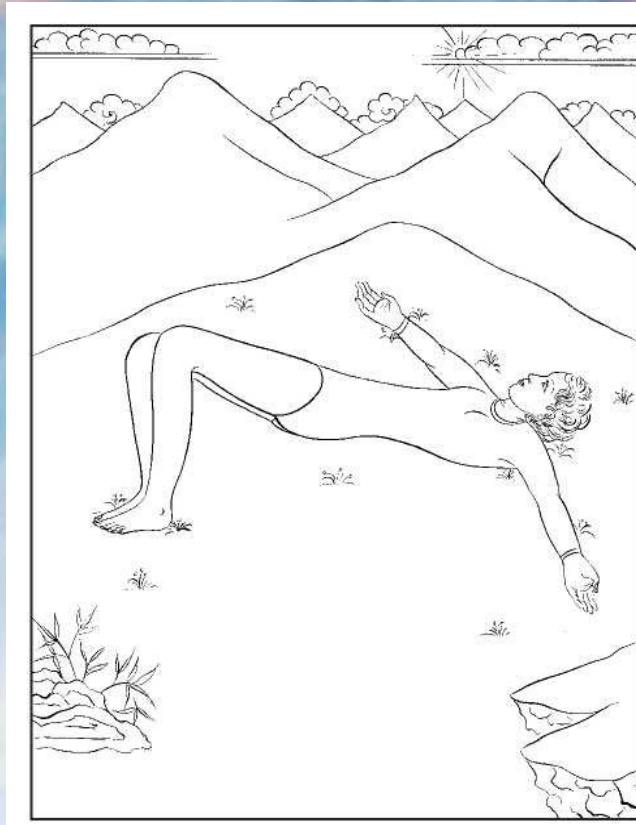


Legen Sie sich auf Ihren Bauch, mit Ihren Beinen in einem bequemen Abstand auseinander und Ihrem Gesicht zur Seite gedreht und der Backe auf dem Fußboden ruhend.

Stehen Sie auf Ihre Zehen und legen Sie Ihre Handflächen in der Nähe Ihrer Brust, mit den Ellbogen nach oben, flach auf dem Boden. Halten Sie Ihre Brust auf dem Boden und heben Sie Ihr Becken so hoch wie Sie können, ohne sich anzustrengen. Gehen Sie mit Ihren Zehen in Richtung Ihres Beckens; dies wird dazu beitragen, es höher anzuheben. Achten Sie darauf, nicht zu viel Druck auf den Hals auszuüben. Halten Sie das Becken für 15 bis 30 Sekunden oben, atmen Sie gleichmäßig und sanft durch die Nase und den Mund. Dann senken Sie Ihr Becken langsam auf den Boden, entspannen Ihre Füße, drehen den Kopf auf die andere Seite und legen die Arme an Ihre Seiten. Ruhen Sie kurz, wobei Sie die Empfindungen, die durch diese Bewegung stimuliert wurden, ausbreiten. Machen Sie diese Übung dreimal, ruhen Sie nach jeder Wiederholung auf dem Bauch. Am Ende rollen Sie auf den Rücken, beugen die Knie, bringen diese an Ihre Brust, und legen Ihre Arme um die Knie. Bleiben Sie für fünf bis zehn Minuten in dieser Position, während Sie weiterhin die Empfindungen verstärken und diese in Ihrem Körper ausbreiten.

Eine etwas schwierigere Version dieser Übung wird mit der Oberseite der Stirn auf dem Boden durchgeführt.

Übung 110 Energetisieren von Körper und Geist



Legen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf Schulter-Höhe auf den Rücken, die Handflächen nach oben. Beugen Sie leicht die Knie, bringen Sie Ihre Füße zusammen, mit den Fußsohlen auf dem Boden, und öffnen Sie Ihre Knie so weit wie möglich. Achten Sie darauf, dass das Meiste der Sohle des Fußes auf dem Boden bleibt, obwohl sich die Innenseite des Fußes leicht anheben wird. Jetzt heben Sie das Becken so hoch wie Sie können, so dass Ihr Gewicht auf den Schultern und den Füßen ruht. Atmen Sie sanft durch die Nase und den Mund, während Sie diese Position für ein bis drei Minuten halten. Ihre Beine und das Becken könnten ein wenig beben. Achten Sie auf Änderungen in Ihrer Atmung.

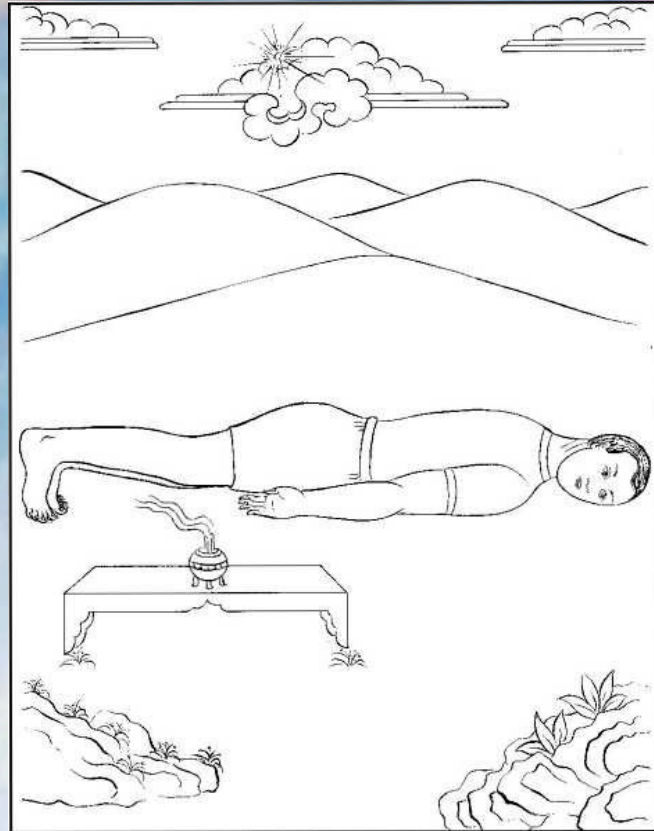
Nach ein bis drei Minuten senken Sie langsam Ihr Becken auf den Boden, strecken die Beine, eins nach dem anderen, und bringen Ihre Arme an Ihre Seiten. Ruhen Sie für ein paar Minuten, wobei Sie die Gefühle, stimuliert durch diese Übung, ausbreiten. Sie könnten Wärme zwischen den Schulterblättern und Empfindungen von der Öffnung oder der Klarheit in den unteren Energiezentren fühlen. Machen Sie diese Übung dreimal, ruhen Sie nach jeder Wiederholung. Am Ende ziehen Sie Ihre Knie an die Brust, legen Ihre Hände auf die Knie und ruhen in dieser Position für fünf Minuten bis zehn Minuten.

- Eine Variante dieser Übung ist, die Brust anstelle des Beckens anzuheben. Liegen Sie auf dem Rücken mit den Armen an Ihren Seiten entspannt, Ihre Knie sind leicht gebeugt und Ihre Füße zusammen.

Öffnen Sie Ihre Knie weit, halten Ihre Füße so flach wie möglich auf dem Boden. Während Sie Ihre Brust mit Hilfe der Ellbogen heben, biegen Sie den Kopf zurück. So können Sie mit der Oberseite des Kopfes auf dem Boden ausruhen. Dann strecken Sie Ihre Arme zu Ihren Seiten auf Schulter-Ebene aus, mit den Handflächen nach oben.

Halten Sie diese Position für ein bis drei Minuten, atmen Sie leicht durch die Nase und den Mund. Dann bringen Sie Ihre Arme ganz langsam an die Seiten und stützen Ihr Gewicht auf die Unterarme, strecken den Hals, senken den Rücken auf den Boden und strecken Sie die Beine, eins nach dem anderen. Ruhen Sie für einige Minuten und breiten Sie die Empfindungen, die durch diese Übung stimuliert wurden, aus. Sie könnten Empfindungen der Offenheit in der Brust fühlen. Machen Sie diese Übung dreimal, ruhen Sie nach jeder Wiederholung. Verweilen Sie am Ende für fünf bis zehn Minuten.

Übung 111 Zirkulierende Energie



Die Position für diese Übung ist etwas zart und erfordert eine subtile Art der Balance; Sie werden diese an einigen Tagen einfacher zu machen finden, als an anderen. Legen Sie sich auf den Boden auf den Bauch, mit den Beinen etwas auseinander, den Armen an den Seiten und Ihrem Kopf auf eine Seite gedreht. Lift your feet a little and stand on your toes. Heben Sie Ihre Füße ein wenig und stehen auf den Zehen. In dieser Position heben Sie sanft Ihre Knie, den Oberschenkel und den Unterbauch (bis zu etwa vier Zentimeter unter dem Nabel) einen Zentimeter oder mehr über den Boden. Ihr Oberkörper bleibt mit dem Boden in Kontakt. Es wird hier eine Spannung in den Hüften und im Bereich des Kreuzbeins geben, aber Ihre Brust, die Schultern und der Hals sollten entspannt sein und Ihre Atmung leicht und mühelos durch die Nase und den Mund gehen. So viel wie möglich, entspannen Sie auch den hinteren Teil Ihrer Beine.

Ziehen Sie Ihren Bauch leicht ein und halten Sie Ihren Atem direkt vor dem Kreuzbein ein wenig zurück; dies wird dazu beitragen, Energie zu erzeugen. Konzentrieren Sie sich leicht auf die Basis der Wirbelsäule. Sobald Sie eine Empfindung dort spüren – vielleicht Wärme oder eine köstliche Art von heilender Energie – erhöhen Sie leicht die Spannung in dem unteren Bereich der Wirbelsäule. Halten Sie Ihre Knie gerade. Spannen Sie nicht zu viel an – wenn Sie dies tun wird das Atmen in der Brust schwierig werden, dann müssen Sie schnell und stark atmen und die Energie wird getrübt und abnehmen. Sie sollten einen Ort der Ausgeglichenheit finden, nicht zu gespannt und nicht zu locker; dann werden innerhalb des Körpers bestimmte Gefühle erzeugt. Ihre Brust und die Kehle sollten

entspannt sein, das Gebiet unter dem Nabel (sowohl vorne und hinten) ein wenig angespannt, und Ihr Atem leicht sein.

Sobald Sie fühlen, dass die Energie in diesem kreisförmigen Pfad fließt und in der Lage sind, diese zu erhalten, halten Sie diese Position für drei bis fünf Minuten. Dann sinken Sie sanft auf den Boden und ruhen für drei bis fünf Minuten, wobei Sie weiterhin im gleichen Rhythmus wie zuvor atmen. Drehen Sie den Kopf auf die andere Seite, wenn Sie es wünschen. Dann heben Sie wieder Ihre Beine und den unteren Magen an und machen Sie mit dem Drehen des Energierades für fünf bis fünfzehn Minuten weiter.


Wenn Sie nicht in der Lage sind, diese Energie zu kontaktieren, trennen Sie leicht die Knie – das schafft automatisch ein wenig mehr Spannung in Ihrem ersten und zweiten Energie-Zentrum, wodurch mehr Energie erzeugt wird, die sich dann an die Rückseite des Kreuzbeines bewegt, wo man sie fühlen kann. In dem Moment, in dem die Energie an die Basis der Wirbelsäule geht, achten Sie darauf, Ihre Brust nicht zusammenzuziehen. Ihre Brust sollte locker und größtenteils unbewegt sein. Wenn Sie diese Energie nicht physisch erleben, dann stellen Sie sich diese vor; dabei können Sie ein sehr fröhliches und erfrischendes Gefühl entdecken.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihren unteren Körper von dem Boden anzuheben, strengen Sie sich nicht an, sondern atmen Sie nur sehr subtil, halten Sie den Atem ein kleines bisschen in den Magen und an der Rückseite der Wirbelsäule, in der Nähe des

Kreuzbeines. Stellen Sie sich vor, dass der Unterkörper wie von einem Magneten angehoben wird. Wenn Sie zu stark atmen, können Sie den Energiefluss in Ihrem Rücken nicht spüren. Lockern Sie Ihren Magen – sehr schwere Spannungen könnten auch diese Position schwierig machen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Beine und die unteren Energiezentren für die gesamte Dauer von fünf bis fünfzehn Minuten vom Boden abzuheben, dann heben Sie diese für eine kürzere Zeit, auch nur wenige Sekunden, an. Lassen Sie Ihren unteren Rücken so locker, wie es in dieser Position möglich sein kann. Wenn Sie es schwierig finden, Ihre Knie zu heben, dann strecken Sie die Beine, als ob Sie diese verlängern, und die Knie kommen aus dem Boden. Wenn Sie jedoch diese Haltung nicht halten können, lassen Sie Ihre Knie den Boden berühren, wobei darauf zu achten ist, dass die unteren Zentren nicht stark auf den Boden drücken.

Wenn Sie diese Position überhaupt nicht halten können, liegen Sie einfach auf dem Bauch und seien Sie sehr entspannt. Spüren Sie die Energie, die von der hinteren Basis des Rückenmarks aufsteigt, sich in den unteren Teil des Magens und bis in die Brust bewegt. Spüren Sie den Fluss der Energie und entspannen Ihre Brust und den Hals. Folgen Sie der Energie hoch in Ihren Kopf und nach hinten unter dem Schädel zum Rückenmark. Warme Energie steigt dort auf und durchquert langsam die gesamte Länge der Wirbelsäule.

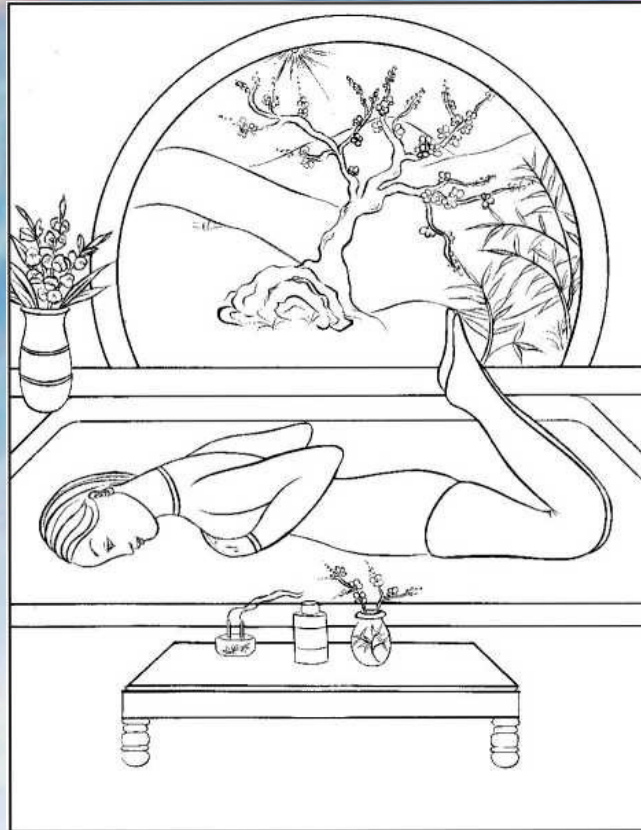
Das Ruhen danach ist ein integrierter Bestandteil der Übung. Sinken Sie langsam auf den Boden und ruhen Sie mindestens so lange auf dem Bauch, wie Sie die Position gehalten haben, erleben die Bewegung von den Gefühlen und der Energie in Ihnen. Nach dem



Ruhen, rollen Sie auf Ihre Seite, beugen die Knie, ziehen diese bis zu Ihrer Brust und kommen langsam in eine sitzende Position, wobei Sie sich mit einer Hand auf dem Boden abstützen. Diese Übung kann Ihr Gefühl der Zeit beeinflussen und es ist wichtig, sich sehr langsam und mit Bewusstsein zu bewegen, wie Sie sitzen und stehen. Bevor Sie aufstehen, bewegen Sie Ihren Kopf langsam nach oben und unten und von Seite zu Seite, um jede mögliche Spannung dort zu entlasten.

Diese Übung gibt Energieblockaden (einschließlich sexueller Blockaden) in den unteren Energie-Zentren frei und verteilt diese Energie im ganzen Körper.

Übung 112 Stimulieren einer ausgeglichenen Energie



Legen Sie sich auf den Bauch mit dem Gesicht nach links und Ihre Wange auf dem Boden ruhend. Trennen Sie Ihre Beine in einem angenehmen Abstand auseinander, beugen Sie die Knie, Ihre Zehen zeigen an die Decke, und bringen Sie Ihre Fersen in die Nähe Ihres Gesäßes.

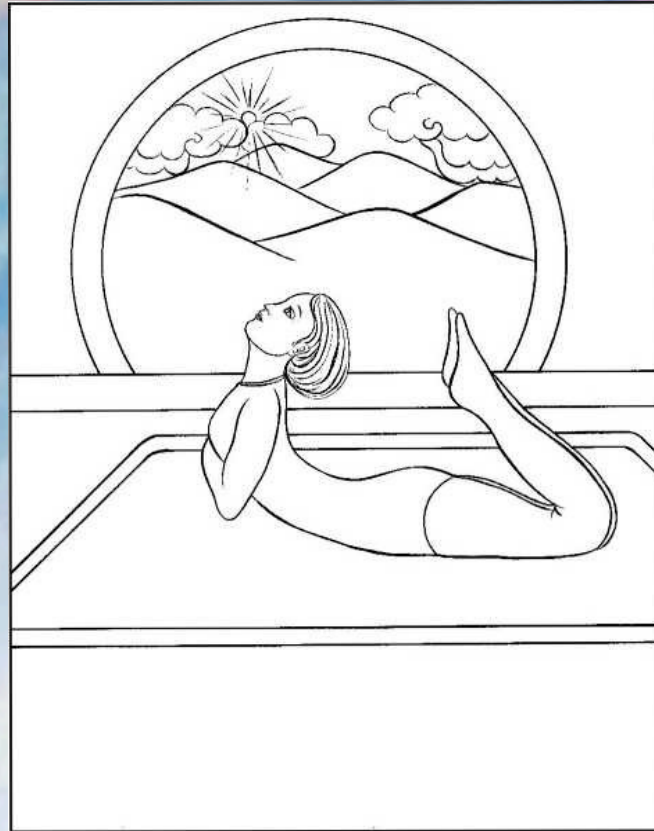
Legen Sie die Oberseite der Stirn auf den Boden und legen Sie Ihre Handflächen auf beide Seiten der Brust, so dass sich Ihre Finger in der Mitte der Brust treffen. Halten Sie Ihre Stirn auf dem Boden, verwenden Sie Ihre Hände und Arme, um Ihre Brust langsam, so hoch wie möglich, von dem Boden anzuheben, ohne sich anzustrengen. Halten Sie diese Position für ca. 30 Sekunden bis zu einer Minute, atmen Sie gleichmäßig und sanft durch die Nase und den Mund.

Jetzt sinken auf den Boden zurück, während Sie langsam die Spannung loslassen. Drehen Sie den Kopf nach rechts, begradigen Sie Ihre Beine, bringen Sie Ihre Arme zu Ihren Seiten und ruhen Sie sich kurz in dieser Position aus, während Sie die Empfindungen verstärken, die durch diese Bewegung stimuliert wurden. Sie könnten Wärme in der Brust und ein Kribbeln in Ihrem unteren Rücken fühlen.

Machen Sie diese Bewegung dreimal, ruhen Sie nach jeder Wiederholung auf dem Bauch. Am Ende rollen Sie sich auf den Rücken, beugen die Knie und bringen diese an die Brust. Legen Sie Ihre Arme um die Knie und ruhen Sie für fünf bis zehn Minuten, während Sie

weiterhin die Gefühle ausbreiten. Wenn Sie möchten, strecken Sie Ihre Beine und ruhen Sie mit Ihren Armen an Ihren Seiten.

Übung 113 Glückseligkeit schmecken

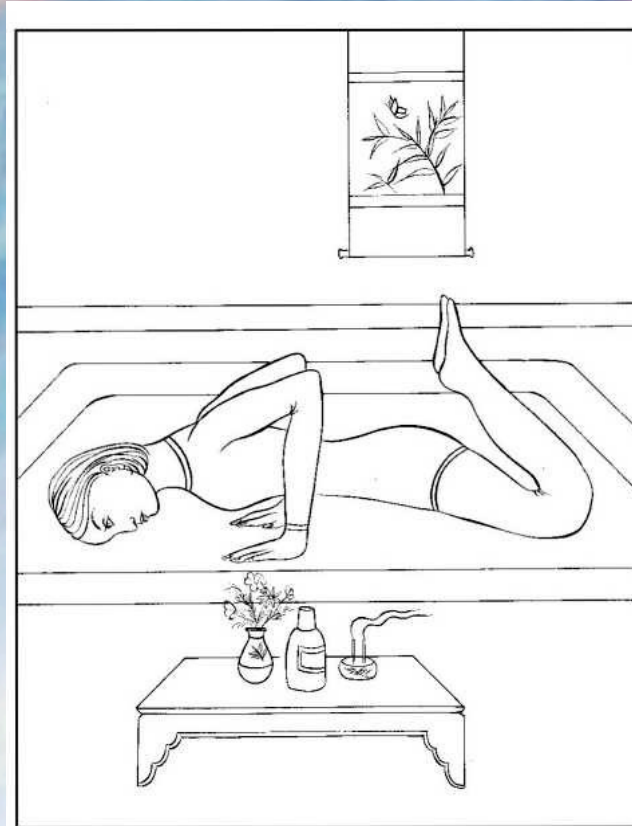


Liegen auf dem Bauch, mit dem Kopf auf eine Seite gedreht, Ihre Beine in einem komfortablen Abstand auseinander und Ihren Armen an Ihren Seiten. Beugen Sie beide Knie, und zeigen Sie mit Ihren Zehen in Richtung der Decke. Legen Sie die Oberseite der Stirn auf den Boden und legen Sie Ihre linke Handfläche auf die linke Seite der Brust und Ihre rechte Handfläche auf die rechte Seite der Brust, so dass sich die Finger in der Mitte der Brust treffen.

Nun bewegen Sie Ihre Füße in Richtung des Kopfes, und den Kopf in Richtung der Füße, so dass die Wirbelsäule sich nach hinten biegt. Strengen Sie sich nicht an – bewegen Sie sich nur so weit, wie Sie dies ohne Anstrengung tun können. Verweilen Sie ein paar Sekunden und kehren Sie dann mit Ihrem Körper wieder sanft auf den Boden zurück. Drehen Sie den Kopf auf die andere Seite, strecken Sie die Beine und entspannen Sie Ihre Füße; bringen Sie Ihre Arme zu Ihren Seiten und ruhen Sie für einige Minuten.

Wiederholen Sie die Bewegung dreimal mit einer Ruhezeit nach jeder Wiederholung, damit die Gefühle, welche durch die Übung stimuliert wurden, sich im ganzen Körper ausbreiten können. Am Ende rollen Sie sich auf den Rücken, beugen die Knie und bringen diese an die Brust. Legen Sie Ihre Arme um die Knie und ruhen Sie für fünf bis zehn Minuten, wobei Sie weiterhin die Empfindungen innerhalb und um den Körper ausbreiten. Wenn Sie möchten, strecken Sie Ihre Beine und lehnen Sie beide Arme nach einer Weile an Ihre Seiten.

Übung 114 Verwendung von sich ausbreitender Energie

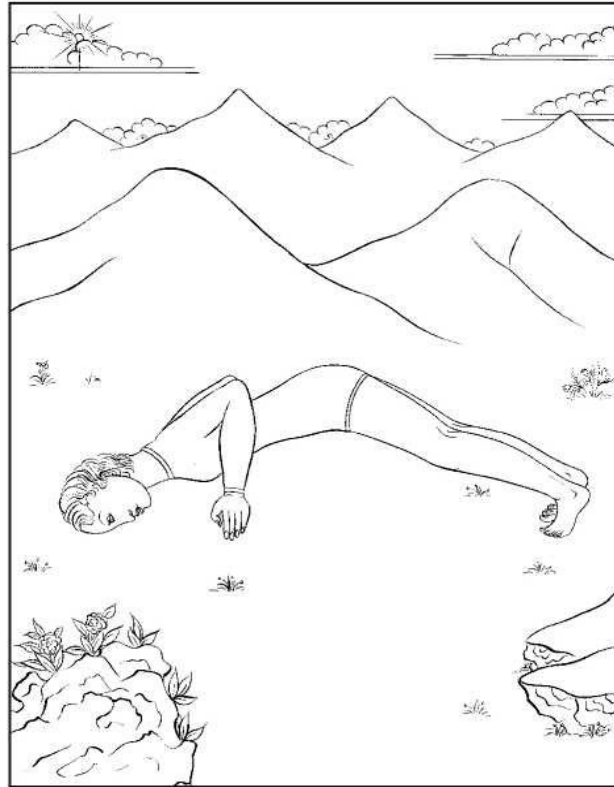


Machen Sie diese Übung auf einem Teppich und legen Sie ein kleines Kissen unter den Kopf. Liegen Sie auf dem Bauch und ruhen Sie mit dem oberen Teil der Stirn auf dem Kissen.

Legen Sie die Handflächen auf den Boden in die Nähe der Seiten von der Brust, mit den Ellbogen nach oben und die Finger zeigen nach vorne. Trennen Sie Ihre Beine über die Breite des Beckens, beugen Sie die Knie und zeigen Sie mit Ihren Zehen an die Decke. In dieser Position schieben Sie Ihre Hände gegen den Boden und heben Ihren Oberkörper an, so hoch wie Sie können, so dass Ihr Gewicht auf Ihren Knien, der Stirn und den Händen ruht. Achten Sie darauf, dass Ihre Stirn auf dem Boden bleibt. Verweilen Sie für ein paar Sekunden, atmen Sie so gleichmäßig und sanft, wie Sie können, durch die Nase und den Mund. Wenn Sie zu zittern beginnen, bringen Sie den Atem und das Zittern zusammen und lösen Spannungen auf. Dann senken Sie Ihren Körper auf den Boden, drehen den Kopf zur Seite, strecken die Beine, entspannen die Füße, bringen Ihre Arme an Ihre Seiten und ruhen für ein paar Minuten, wobei Sie die Empfindungen, die durch diese Bewegung erzeugt wurden, ausbreiten.

Machen Sie diese Übung dreimal, ruhen Sie nach jeder Wiederholung für ein paar Minuten auf dem Bauch und am Ende für fünf bis zehn Minuten. Diese Übung kann Sie zu einem bestimmten Ort von intensiver Energie bringen. Spüren Sie vor allem die Empfindungen in Ihrem Bauch, vielleicht ein Gefühl von Wärme und ein Gefühl der Ausbreitung, und verteilen Sie diese im ganzen Körper.

Übung 115 Ganzheit von Körper und Geist



Machen Sie diese Übung mit der Hilfe eines kleinen Kissens für den Kopf barfuß auf einem Teppich. Legen Sie sich auf den Bauch, die Arme sind an Ihren Seiten auf Schulterhöhe, mit den Handflächen nach unten. Trennen Sie Ihre Beine in einen angenehmen Abstand und ruhen Sie mit dem oberen Teil der Stirn auf dem Kissen. Heben Sie Ihre Füße ein wenig an und stehen Sie auf den Zehen. Beugen Sie Ihre Ellbogen und schieben Sie Ihre Hände auf dem Boden zu sich, bis die Unterarme senkrecht sind. Ihre Finger zeigen zur Seite.

Jetzt strecken Sie Ihre Zehen gegen den Boden, drücken Ihre Handflächen und Stirn gegen den Boden, und heben Sie Ihren Oberkörper und die Beine von dem Boden an. Dann gehen Sie mit Ihren Füßen schnell zu dem Kopf und rollen den Kopf ein wenig, so dass die Spitze des Kopfes auf dem Kissen liegt. Verweilen Sie für 30 Sekunden bis zu 2 Minuten, atmen Sie gleichmäßig durch die Nase und den Mund. Dann senken Sie Ihren Körper auf den Boden, gehen mit den Füßen zurück, bis Sie zuerst mit dem einen und dann mit dem anderen Bein auf dem Boden ausruhen können. Drehen Sie Ihren Kopf zur Seite, bringen Sie Ihre Arme zu Ihren Seiten und ruhen Sie für einige Minuten, wobei Sie die Empfindungen, die durch diese Bewegung erzeugt wurden, ausbreiten. Machen Sie diese Übung dreimal, ruhen Sie kurz nach jeder Wiederholung. Am Ende ruhen Sie für ein paar Minuten auf dem Bauch und rollen sich dann auf den Rücken, um für fünf bis zehn Minuten zu ruhen, wobei Sie weiterhin die Gefühle in und um Ihren Körper ausbreiten.

Rückzug

Alles, was Sie tun, kann eine schöne Zeremonie, ein Tanz der Wertschätzung, sein.

Einmal oder sogar mehrere Male im Jahr, kann ein Rückzug in einer natürlichen Umgebung, egal wie kurz, Ihre Praxis von dem *Kum Nye* erheblich erweitern. Vier Tage pro Jahr oder eine Woche pro Jahr in den Bergen, oder vielleicht in der Nähe des Ozeans oder eines Flusses zu verbringen, sind von Nutzen, um die *Kum Nye*-Entspannung zu vertiefen.

Seien Sie während dem Rückzug so viel draußen, wie Sie können. Am Morgen praktizieren Sie das Atmen etwa für eine Stunde. Setzen Sie sich in der Sitz-Haltung, öffnen Sie sanft Ihren Mund und die Nasenlöcher, und atmen Sie sehr langsam, ziehen Sie ein wenig Ihren Bauch ein. Öffnen Sie alle Sinne als eine Einladung für die lebendigen Energien um Sie herum, um in Ihren Körper einzutreten. Lassen Sie Ihren ganzen Körper, auch Ihre Zehen und Haare, sensibel die Energien von dem Kosmos spüren – das Licht, die Luft, die Erde, die Pflanzen, das Wasser und der Himmel. Seien Sie so einfühlsam wie ein Fisch im Wasser.

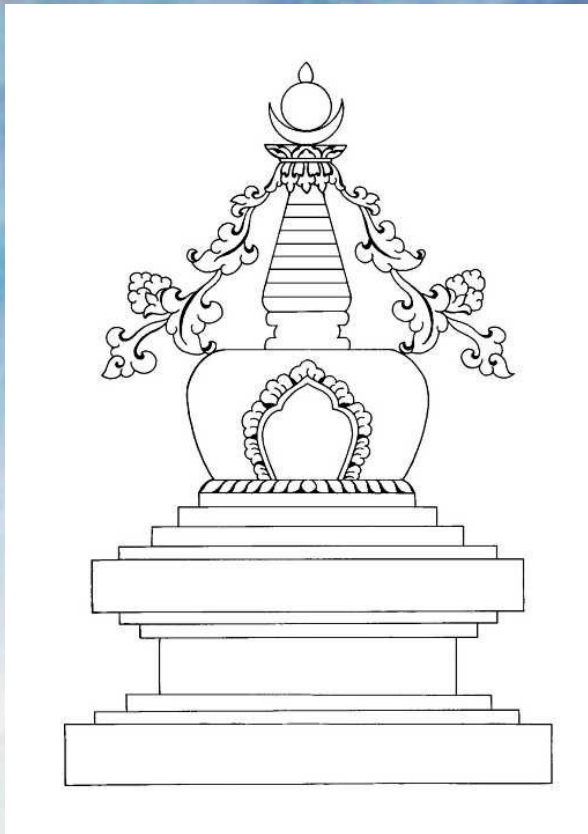
Spüren Sie die Energien in Ihnen fließen. Visualisieren Sie die positiven Heilqualitäten aller Lebensenergien, die in Ihrem Körper gesammelt werden. Mischen Sie Ihre Gefühle mit diesen gesunden Energien, dann lassen Sie die Gefühle und die Energien in einer laufenden Übung aus sich hinaus in den Kosmos strömen, wie eine kontinuierliche Wechselwirkung, ein kreisförmiger Tanz der Energie.

Setzen Sie diesen Prozess der heilenden Freude zweimal am Tag beim Sonnenbaden für etwa fünfundzwanzig Minuten (nicht mehr als vierzig Minuten zu einer Zeit) fort. Nach dem Sonnenbaden oder vor dem Schlafengehen, massieren Sie sich für eine Stunde, reiben das Öl in den Körper, wenn Sie fertig sind. Die äußere Massage mit Sesamöl kann eine besonders köstliche Erfahrung sein. Während des Tages, wann immer Sie es wünschen, praktizieren Sie ein oder zwei Bewegungsübungen, die Sie entwickeln möchten, und erinnern Sie sich von Zeit zu Zeit an AH OM HUNG.

Während der Zeit des Rückzugs, und auch während des ganzen Jahres, schlafen für sieben oder acht Stunden pro Nacht und essen einfache, ausgewogene Mahlzeiten. Stellen Sie keine zu große Betonung auf die Nahrung, aber was auch immer Ihre Diät ist (und diese hängt zu einem gewissen Grad von Ihrer Diät in der Kindheit ab), erleichtern Sie diese ein wenig und lassen diese ungefähr fünfundsechzig Prozent oder mehr vegetarisch sein. Gemüse, Nüsse und Früchte sind ebenso gesund, wie Sojabohnen; es ist am besten, kein weißes Mehl oder Zucker zu essen. Wenn Sie das Thema der Diät verfolgen möchten, können die vielen Bücher, die über die Nahrung vorhanden sind, Ihnen mehr Informationen geben. Kauen Sie langsam und gründlich, genießen Sie völlig die Geschmäcker und die Beschaffenheit Ihrer Nahrung und lassen Sie Ihren Magen halb leer, wenn Sie eine Mahlzeit beenden.

Während all Ihrer Aktivitäten, versuchen Sie, immer entspannt, aufmerksam und konzentriert zu sein, bringen Sie den Körper, den Geist und die Sinne zusammen. Auf diese

Weise kann alles, was Sie tun, eine schöne Zeremonie werden und Ihr ganzes Leben kann verwandelt werden.




Kum Nye Yoga durch Email

Kum Nye-Yogakurse gibt es auch auf Audio-CDs (fragen Sie nach einem separaten CD-Katalog), sowie per E-Mail, direkt von *Dharma Publishing Programs*. Das E-Programm bietet eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Ihnen hilft, Ihre Praxis von dem *Kum Nye*-Yoga und Ihr Verständnis, wie man im Einklang mit seinen grundlegenden Prinzipien lebt, zu vertiefen. Das E-*Kum Nye*-Yoga wird in mehreren Sprachen angeboten, darunter Niederländisch, Englisch, Deutsch, Portugiesisch und Spanisch.

Das E-*Kum Nye*-Yoga besteht aus fünf Ebenen, strukturiert in zehn wöchentlichen Segmenten. After finishing Level I in ten weeks, you may proceed to Level II. Nach Beendigung des Level I in zehn Wochen können Sie mit Level II fortfahren. Insgesamt bieten die fünf Ebenen der e-*Kum Nye* Yoga ein Jahr lang intensive *Kum Nye* Ausbildung.

Die fünf Ebenen von dem E-Kum Nye-Yoga:

1. Äußere *Kum Nye*-Entspannung: Öffnen für das Gefühl und zu der Energie der Atmung.
2. Innere Ausgeglichenheit: Körper und Geist verbinden, um Wohlbefinden zu erzeugen.

- 
3. Umwandlungen: Die Energien der vier Energiezentren stimulieren und umwandeln.
 4. Die Creme von dem *Kum Nye*-Yoga: Fortgeschrittene Praktiken zur Befreiung der Gefühle und des Geistes, die Heilung unserer greifenden Schattenseite.
 5. Kum Nye Yoga ist Leben: Die Freude am Sein und unsere Darbringung für die Welt.

Besuchen Sie unsere weltweite E-Kum Nye Yoga Praxisgruppe.

Für Informationen kontaktieren oder besuchen Sie uns bitte unter: www.kumnyeyoga.com
www.dharmapublishing.com dp@dharmapublishing.com