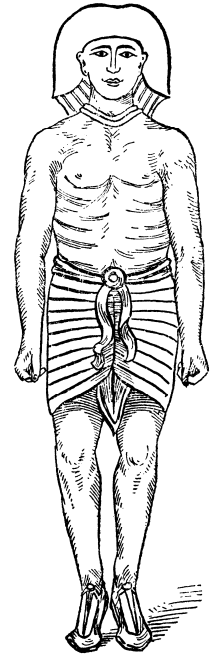




Die 2. rhythmische Atem-Übung

Die Wirkungen

1. Verbesserung des **Gehörsinnes** und des **Gleichgewichtsinnes**
2. Verbesserung der **Durchblutung** von Händen und Füßen
3. Vollkommener **Blutumlauf** und **Blutreinigung** vollkommene **Herztätigkeit**
4. Entwicklung des **Hellhörens / geistige Unterscheidungsgabe**
5. Ausgleicheung der **Nervenzentren**
regt die Nervenzentren der Füße an (Elektrismus in den Füßen) und erzeugt eine Rückwirkung auf den Kopf und insbesondere auf die Ohren.
6. Ausgleicheung der drei **Gehirngruppen** (ISM)



Ziel der Übung

Wahrnehmung der leisen sanften Stimme aus dem Herzen!

Kontrolle der Körperintelligenzen durch das **Herz**

Während der Übung

Dem Atem in Gedanken folgen, durch die Nase, die Luftröhre, das Lungengeäst, das Lungengewebe, die Brust und das Zwerchfell. Bei der Ausatmung die entgegengesetzte Richtung.

Vergiss nie, während der Übung alle Ideen auszuschalten, und konzentriere dich nur auf den Atem.

Die **Konzentration** ist dabei voll auf **Ga-Llama** gerichtet.

Die Stellung und Ausführung der 2. Rhythmischen Atem-Übung

- **Aufrecht stehend.**
- Die **Arme** hängen entspannt und zwanglos an den Seiten des Körpers herab.
- Der **Kopf** hochhalten und das **Kinn** anziehen, so daß das Gesicht Unabhängigkeit und Selbständigkeit ausdrückt.
- Der **Mund** ist geschlossen, die **Zahnreihen** sind leicht getrennt und die **Zungenspitze** berührt leicht die untere Zahnreihe.
(Zähne während der Übung nicht aufeinanderpressen!)
- Die **Augen** werden auf einen matten dunklen Punkt in Augenhöhe gerichtet; der Punkt soll nicht weiter als sieben Fuß oder 2 1/3 Meter entfernt sein.
- Der **Körper** ist entspannt und gelassen, nur das **Rückgrat** ist gerade.
- Das **Körpergewicht** ruht auf den Ballen der Füße.
- **Vorübung:** Den Körper zunächst einige Male leicht vorwärts und rückwärts schwingen.
- Die **Beine** sind entspannt und locker und die **Knie** etwas nach vorne beugen (ca. 1cm)
- **Körpergewicht** auf die Ballen verlegen.
- Vorbereitung: Sechsmal oder öfter **kurz aus und ein, atmen** und die letzte Ausatmung so lange wie irgend möglich ausdehnen, bis die **Lunge völlig entleert** ist.
- **Einatmung** (7 Sekunden oder Pulsschläge): Auf die Zehenspitzen erheben.
- **Atemstauung** (für 1-3 Sekunden): Stellung halten
- **Ausatmung** (7 Sekunden oder Pulsschläge): Körper gleitet in Ausgangsstellung zurück
- **Enthaltung** (für 1-3 Sekunden): Stellung halten
- Fersen dürfen Boden zwar berühren, Gewicht liegt aber auf den Ballen

Während der Einatmung: **Hände, im Rhythmus der Einatmung**, allmählich zu einer **festen ägyptischen Faust ballen**. Dabei keine Gewalt anwenden. **Alle Muskeln** außer den Handmuskeln bleiben **entspannt**. Beim Ausatmen Hände langsam öffnen und entspannen.

• Dauer und Wiederholungen der Übung:

Nicht länger als 3 Minuten (ca. 12 Ein- und Ausatmungen)

1 bis 3 Mal am Tag. Auch in Kombination mit der 1. möglich.

Alternativ kann die Übung auch während dem Gehen gemacht werden. Mit langsamen Schritten im Herzrhythmus.

