

Kryia 3 bei depressiven Verstimmungen



Daumen über kl. Finger und Ringfinger
Finger öffnen (spreizen)
mit geschlossenen Augen von innen auf
Kinnspitze schauen
atme lang und tief
(nach ca. 5 Min. durch die Kopfdecke einatmen,
zum Kreuzbein aus)

11 Min, dann
3 Min. Feueratem durch den Mund

einatmen, Arme hoch
ausatmen, bewegen
3x

Kryia 4 bei depressiven Verstimmungen



Grundposition - ausatmen

Handflächen offen, Augen geschlossen
atme durch den Mund,
nach oben ein, nach unten aus

11 Min.

einatmen, Arme nach oben strecken, in jede
Richtung drehen
3x



Arme nach oben - einatmen

atme mit CD Tantra Harr
Harr ein, Harr aus, ...