

Gebet:

Himmlicher Vater, hilf mir meinen Körper mit Deiner kosmischen Energie aufzuladen, meinen Geist mit Deiner Konzentration und meine Seele mit Deiner ewig neuen Freude, Amen, Aoum, Frieden.

Auflade-Übungen:

1. Doppeltes Atmen mit Spannung der Arme
2. Bein-Schwingen – links – Fuß-Kreisen links
3. Bein-Schwingen – rechts – Fuß-Kreisen rechts
4. Anspannen der Unterschenkel und Unterarme, dann Oberschenkel und Oberarme, erst links, dann rechts, dann gleichzeitig
5. Anspannen von Brust und Gesäß, erst links dann rechts
6. Sechsteiliges Aufladen des Rückens
7. Schulterkreisen mit Armen, links und rechts herum
8. Aufladen der Kehle: ganz, links, rechts, ganz
9. Aufladen des Nackens (Kopf fallen lassen) (3 - 5 mal)
10. Justieren des Halses, links/rechts mit Spannung, dann ohne Spannung
11. Justieren der Wirbelsäule, erst links dann rechts
12. Kreisen der Wirbelsäule, erst links dann rechts
13. Seitliches Strecken der Wirbelsäule, links und rechts
14. Justieren der Wirbelsäule nach vorn und nach hinten, Hände auf dem Rücken
15. Drehen der Wirbelsäule mit beiden Armen, links und rechts
16. Übung zur Anregung des Gedächtnisses, Kopf klopfen
17. Massage der Kopfhaut
18. Massage des verlängerten Marks
19. Aufladen der Bizeps-Muskeln, Hände auf dem Kopf
20. Ganzteiliges Aufladen des Körpers im Ganzen mit doppelter Atmung
21. Ganzteiliges Aufladen des Körpers, Körperteile einzeln
22. Ganzteiliges Aufladen des Körpers durchgehend mit Ein/Ausatmung
23. Aufladen der Arme auf und ab
24. Berühren der Ellbogen mit Doppeltem Atmen
25. Aufladen der Arme von den Schultern aus
26. Armkreisen ausgestreckt (kleine Kreise)
27. Aufladen der Arme von der Stirn aus
28. Vierteiliges Aufladen der Finger
29. Vierteiliges Aufladen der Arme (mit doppeltem Atmen nach oben)
30. Heben der Arme mit doppeltem Atem, links und rechts
31. Laterales Strecken von linker zu rechter Seite
32. Geh-Übung
33. Lauf-Übung
34. Fecht-Übung mit doppeltem Atem, erst links dann rechts
35. Armkreisen beidseitig (große Kreise)
36. Magen-Übung, ein/ausatmen, anziehen
37. Übung 1 wiederholen
38. Übung 2 und 3 wiederholen
39. Beinkreisen mit gestrecktem Bein, links und rechts
40. Doppeltes Atmen ohne Spannung