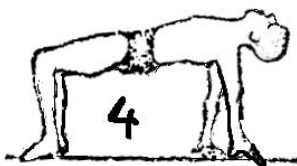
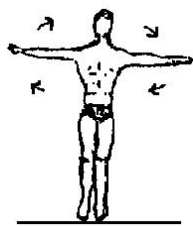


Fem Tibetaner



Här har vi samlat några övningar från Edgar Cayce konferens 15.

Övning 1: Stå upprätt med utsträckta armar utåt sidorna. Snurra sakta **sju** gånger medsols.

Övning 2: Ligg ner på golvet på en filt eller mjuk matta. Ha handflatorna neråt mot golvet, längs kroppens sidor. Öka trycket och pressa neråt med dina handflator mot golvet. Försök lyfta dina ben så högt som möjligt. Försök att göra det **sju** gånger. Du kommer att känna en liten smärta i centrat av Leydig cellerna i mitten på magen. Lite nedanför naveln.. I början kanske du inte lyckas så bra. Ge inte upp, med träning blir du bättre och bättre.

Övning 3: Ställ dig på knäna. Pressa baksidan av låren med dina båda handflator. Nu pressar du huvudet bakåt. Tryck samtidigt med handflatorna framåt. Gör det **sju** gånger.

Övning 4: Sitt ner på din matta eller filt med fötterna rakt framför dig. Placera dina händer lite bakåt längs sidorna och lägg över tyngden på dem. Res sedan upp kroppen som ett bord. Du ser upp mot taket och har kroppen horisontalt en bit över golvet. Benen och armarna bildar "bordets ben".

Övning 5: Gör ungefär som vid armhävning. Placera dina händer och fötter på golvet. Gör det **sju** gånger. Gör efter bästa förmåga.

Övning 6: Cayces huvud- och nackövning. Sitt eller stå upprätt. Böj huvudet framåt, låt hakan sjunka ner mot bröstet. Lyft sakta upp huvudet och upprepa, totalt tre gånger. Böj huvudet bakåt så långt som möjligt. Res sakta upp huvudet till utgångsläget. Upprepa, gör det totalt tre gånger. Låt huvudet sjunka ner mot vänster axel så att örat kommer så långt ner som möjligt. Vrid inte huvudet utan håll hela tiden ansiktet framåt. Res sakta och försiktigt upp huvudet till utgångsläget. Upprepa, gör det totalt tre gånger. Gör nu likadant mot den högra axeln med huvudet. Låt hakan falla ner till bröstet, framåt och rulla sakta och försiktigt huvudet medsols tre varv. Sedan motsols tre varv. Avsluta i utgångsläget.

Övning 7: *Andningsövningar.* Andas in genom höger näsborre. Håll för den vänstra med vänstra tummen. Andas ut genom munnen fem gånger. Andas in genom vänster näsborre och andas ut genom den högra fem gånger. Det är allt.

Övning 8

Första centrat: Föreställ dig att kärlek flödar ut från dig till varje person på jorden.

Andra centrat: Föreställ dig att du förlåter alla som har sårat dig.

Tredje centrat: Föreställ dig att du är ett med det övermedvetna hos alla andra i skapelsen.

Fjärde centrat: Föreställ dig att du alltid kan se det ljusa i vad som än händer dig.

Femte centrat: Tala om för dig själv att försöker bli en helare och en lärare för andra.

Sjätte centrat: Lova dig själv att inte döma andra. Försök tänka goda tankar om dem hela tiden.

Sjunde centrat: Föreställ dig att fred strömmar ut från din panna som ett vitt ljus och går runt jorden.

Boken *Revelation* av Peter Kelder kan vara till hjälp.

www.edgarcayce.se