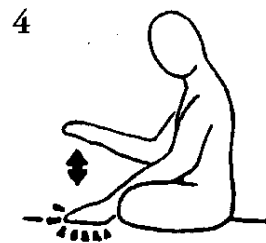
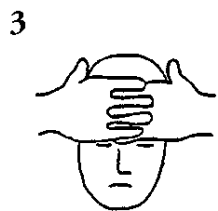
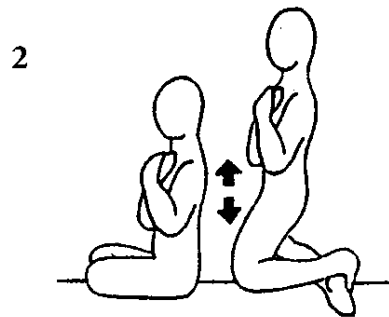
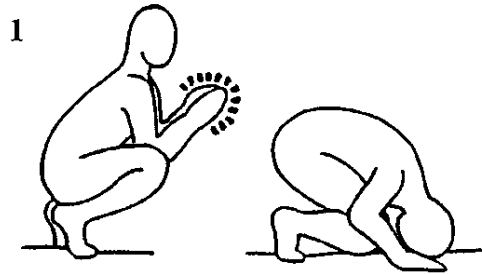


Körperlich, mental und spirituell fit werden

5. März 1986



1. Setze dich mit gespreizten Knien auf die Fersen, balanciere wie in Froschposition auf den Fußballen, klatsche einmal in die Hände und beuge dich aus der Taille heraus nach vorn, bis die Stirn den Boden berührt. Komme zurück in die Ausgangsposition und setze das Klatschen und Beugen fort. 2 Minuten.

2. Setze dich in die einfache Haltung und lege die Hände über Kreuz auf das Herzzentrum. Die linke Hand liegt auf der Brust und die rechte Hand auf der linken Hand. Hebe den Rumpf hoch in den Kniestand, die Beine bleiben wie im Schneidersitz, gekreuzt und die Hände liegen auf dem Herzzentrum. Dann lasse dich zurück in die einfache Haltung auf den Po fallen. Bewege dich schnell auf und ab. Dieser abgewandelte "bodydrop" ist gut für das Herz. 6 Minuten.

3. Lege dich auf den Rücken. Verschränke die Finger und lege sie auf die Stirn. Presse die Handflächen gegen die Schläfen, die Daumen werden nach oben in Richtung Schädeldecke gestreckt. Halte die Hände so, während du dich drehst und windest und jeden einzelnen Teil deines Körpers bewegst. Stelle dir vor, dass du starke Schmerzen hast und bewege dich energisch. 1 ½ Minuten.

4. Setze dich in die einfache Haltung. Schauge vor dich auf den Boden, während du mit den Handflächen auf den Boden schlägst. Halte deine Hände offen. Bewege dich kräftig und schnell, befreie dich von jeglicher angestauter Wut. 1 ½ Minuten.

5. Lege dich auf den Rücken. Hebe und senke das Gesäß, wodurch eine kräftige Massage entsteht. Bewege dich schnell. Diese Übung öffnet den Beckenbereich und stimuliert den Verbindungspunkt der zwei Ischiasnerven, die in die Beine fließen. Dieser Reiz ist für eine optimale Funktion der Hypophyse notwendig. 2 Minuten.

6. Bleibe auf dem Rücken liegen und halte einen tiefen, entspannenden Schlaf. 4 Minuten. Erhebe dich langsam in die einfache Haltung und chante "DHAN DHAN RAM DAS GURU" von der CD "Naad the Blessing" von Sangeet Kaur. 7 Minuten.

"Es ist eine tägliche Notwendigkeit, dass die Körperenergie richtig angeregt wird, so dass dein Leben und deine Gedanken fließen können und du anmutig, würdevoll und friedlich durch den Tag gehen kannst." YB