



1

Schließe den rechten Nasenflügel mit deinem Daumen, während du durch den linken Nasenflügel einatmest.



Schließe den linken Nasenflügel mit deinem Merkur-Finger, während du durch den rechten Nasenflügel ausatmest.

STÄRKE UND AUSGEGLICHENHEIT ENTWICKELN

5. Dezember 1985

1. Sitze in Grundhaltung (Easy Pose). Halte mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zu und atme durch das linke Nasenloch ein. Dann verschließe mit dem kleinen Finger das linke Nasenloch und atme durch das rechte aus. 3 1/2 Minuten.

2. Sitze mit überkreuzten Beinen, entweder in Easy Pose oder Lotus-Position, faß die Zehen und rolle auf dem Rückgrat vor und zurück. Bewege dich schnell. Feueratem. 2 Minuten.

3. In Kuh-Position auf Händen und Knien. Strecke die Zunge heraus und mache Feueratem durch den offenen Mund. Pumpe den Nabel. 1 1/2 Minuten.

4. Lotus-Position. Stütze dich seitlich mit den Armen ab, um das Gesäß vom Boden abzuheben. Halte dich in dieser Position und beuge den Kopf nach vorn auf den Boden. Fahre fort mit dem Verbeugen und Aufrichten, während du Ragi Sat Nam Singh's Jaap Sahib chantest. 4 Minuten.

5. Lege dich auf den Rücken. Bewege dich energisch, mache die Katzenstreckung und dehne dich in alle Richtungen. Bewege dich rasch, um das Herz anzuregen. 3 1/2 Minuten.

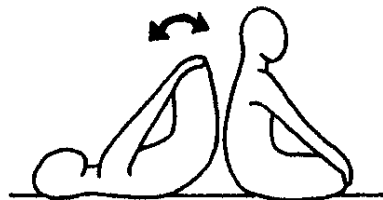
6. Bleibe auf dem Rücken und schnelle liegend deinen Körper energisch in alle Richtungen hoch. 1 1/2 Minuten.

7. Lege dich hin und entspanne dich. Beginne, indem du dich 2 Minuten auf den Nabel konzentrierst und konzentriere dich dann auf dein Herz. 16 Minuten.

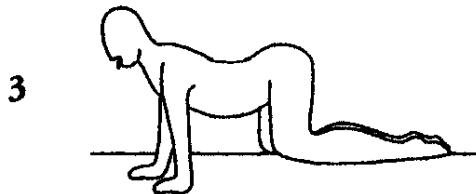
Einen Heiligen macht zuallererst aus, daß er ein Original ist, er ist, was er ist.
YB



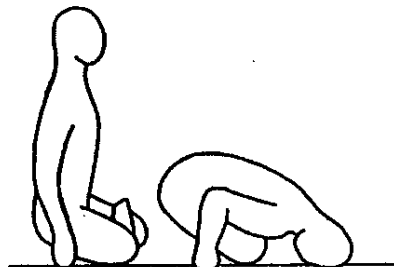
2 sitzend



2 rollend



3



4



6