

FÜR DIE INNERE RUHE UND EIN OFFENES HERZZENTRUM: YOGA FÜR FRAUEN

24. Januar 1990

19



1. Sitze mit gerader Wirbelsäule und strecke die Zunge heraus. Atme kraftvoll durch den Mund ein und aus. Atme ganz tief. Öffne deine Lungen. 2 Minuten.

2. Bewege die Zungenspitze schnell gegen den oberen Gaumen und singe: la, la, la, la, ... Es ist ein fortlaufendes schrilles Trällern und stimuliert den Bereich der Augenbrauen. Im nahen Osten verwenden Frauen diesen Ton, wenn sie ihre Männer in die Schlacht schicken, und um sie wieder willkommen zu heißen. Diese Übung entspannt. 2 Minuten.

3. Lege die Daumen in die Mulde unter dem kleinen Finger (Merkur-Finger) und schließe die Faust um sie. Laß die Fäuste mit den Handflächen nach unten umeinander kreisen, dabei geht die Kreisbewegung nach außen. Halte die drehenden Fäuste vor deinem Herz-Zentrum. Dies ist eine sehr schnelle Bewegung und sehr wohltuend für das Herz. 2 Minuten.

4. Strecke die Arme parallel zum Boden gerade vor dir aus, die Handflächen zeigen zueinander. Bewege die Arme mit gestreckten Ellenbogen abwechselnd auf und ab (ca. 30 - 60 cm). Diese Bewegung justiert den Brustkorb. 1 Minute.

5. Strecke die Arme gerade in einem Winkel von ca. 60° vor dir aus. Die Ellenbogen sind nicht gebeugt und die Handflächen zeigen weg von dir. Öffne und schließe die Hände schnell, so daß die Finger gegen die Handflächen klatschen und erzeuge dadurch einen magnetischen Schlag. Diese Übung kräftigt und belebt das Gehirn. 2 Minuten.

6. Sitze in Grundhaltung (Easy Pose), die Hände auf den Knien und drehe den Oberkörper vom Ansatz gegen den Uhrzeigersinn. Rotiere kraftvoll mit der Wirbelsäule, halte dabei den Körper angespannt. 2 Minuten. Wird diese Übung täglich 31 Minuten lang durchgeführt, kann dies die Jugend erhalten.

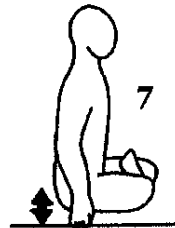
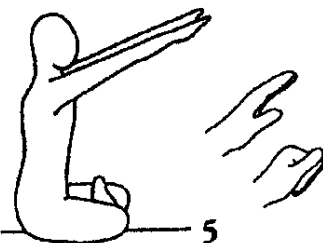
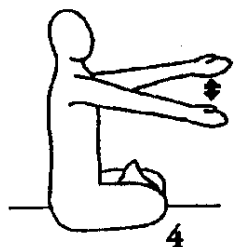
7. Nimm beide Hände zur Unterstützung seitlich an den Hüften, während du dein Gesäß vom Boden abhebst und wieder fallen läßt. (In Easy Pose). Bewege Dich sehr schnell. Dein ganzes Gewicht wird von deinen Händen gehalten. 1 1/2 Minuten.

8. Verschränke die Finger im Nacken. Die Wirbelsäule ist gerade und du siehst auf deine Nasenspitze. Meditiere so zu der Musik *Rakhe Rakhan Har* von Nirinjan Kaur und achte auf deinen Herzschlag. 7 Minuten.

9. Bleibe in der Position, die Augen sind immer noch auf die Nasenspitze gerichtet. Pumpe energisch den Nabelpunkt zum Rhythmus von Guru Shabad Singhs Kassette: *Pavan Pavan*. 13 Minuten. Diese Übung läßt Dich das "pranic shakti", die starke Lebensenergie, beherrschen, läßt Dich durch den Gebrauch des Nabels deine Widerstandskraft und innere Stärke aufbauen und entfalten.

Zum Ende: Atme ein, halte den Atem für 10 Sekunden an und atme aus. Wiederhole dies noch zweimal und entspanne. Hebe die Hände über den Kopf und schüttle sie.

Solange der Verstand dunkel ist und du das Licht der Seele nicht in dein Leben scheinen läßt, wirst du niemals die Freude und den Erfolg erfahren, die dein Geburtsrecht als Mensch sind. YB



6



8 & 9