

## SCHÜTTLE STRESS AB UND ENTHÜLLE DEINE STÄRKE ALS FRAU

24. Januar 1990



1a



1b

1. Sitze in Grundhaltung (Easy Pose) mit gerader Wirbelsäule. Die Ellenbogen sind gebeugt, so daß die Unterarme nahe bei den Rippen sind. Die Handflächen zeigen nach vorne, die Finger nach oben. Berühre mit dem Daumen den Jupiter-Finger und dann den Sonnen-Finger. Fahre schnell fort, mit dem Daumen abwechselnd diese beiden Finger zu berühren. Konzentriere dich auf die Nasenspitze. Halte die Augen offen. Die ideale Geschwindigkeit ist 9 Berührungen pro Sekunde, aber 3 Berührungen pro Sekunde sind auch akzeptabel. Nach 5 1/2 Minuten beginne kraftvoll durch den Mund ein- und auszuatmen. Atme 2 Minuten durch den Mund und beginne dann mit Feueratem durch die Nase für weitere 30 Sekunden. Atme tief ein und entspanne.

Diese Übung justiert die Eierstöcke, stimuliert die Lebensenergie und läßt Streß los.

2. Kreuze die Hände über dem Herzzentrum, die linke Hand liegt auf der rechten Hand. Schließe die Augen und atme extrem tief und langsam, so daß du die heilende Stärke deiner eigenen Hände auf deinem Herzen fühlst. 4 Minuten. Nun lege beide Hände auf deine Stirn, fühle den heilenden Effekt deiner Hände. Konzentriere dich auf "I am, I am" (ich bin, ich bin), während du Nirinjan Kaur's *Bountiful, Beautiful and Blissful* zuhörst. 7 Minuten.

3. Lege beide Hände auf den Nabelpunkt und drücke mit aller Kraft. Atme schnell und meditiere tief zu Nirinjan Kaur's *Ong Namō Guru Dev Namō*. 8 Minuten. Atme tief ein, öffne die Augen und schüttele die Hände aus.

4. Twiste (drehe) die Handgelenke nach hinten und nach vorne, die fünf Finger bleiben dabei gespreizt. Dies ändert die Neuronen des Gehirns. 2 Minuten.

5. Leg die Hände auf die Schultern und singe mit zu Guru Shabad Singh's *Pavan Pavan*, während du deine Schultern nach der Musik tanzen läßt. Tanze, um deinen Brustkorb zu befreien. Deine ganze Gesundheit wird durch das Öffnen des Brustkorbes in dieser Bewegung gefördert. Es ist eine Partnerschaft zwischen dir und deinen Schultern, nicht nur eine Auf- und Abbewegung. Tu es mit Stil. 5 Minuten.

6. Schlage mit den Handflächen auf die inneren Oberschenkel. Benutze den Rhythmus der *Punjabi Drums* für eine gleichmäßige Bewegung. 3 1/2 Minuten. Diese Selbst-Massage balanciert das Kalzium und Magnesium im Körper und reduziert Effekte des Alters.

*Eine Frau zu sein bedarf sehr viel Stärke. Dein Drüsensystem, deine Intelligenz und dein Bewußtsein müssen außergewöhnlich stark sein, so daß du auf der Gewinnerseite sein kannst. All die Stärke des Universums ist in dir. Sie kann nicht außerhalb gefunden werden. Diejenigen, die ihre Stärke nicht von innen entwickeln, können sie auch nicht von außen erlangen.*  
YB

4



5



6