

## Yoga per le Donne: Per Essere calme e aprire il centro del Cuore 24/01/90

Quanto più a lungo la vostra mente è scura, e non lascia brillare lo splendore della vostra anima nella vita. Tanto più a lungo non riuscirete ad ottenere quella gioia e quel successo che è il vostro diritto di nascita come esseri umani.

1. 2 minuti: Seduti in posizione facile con la schiena dritta ed il collo serrato, tirate fuori la lingua e respirate lungo e profondo attraverso la bocca dentro e fuori con potenza. Respirate lungo e profondo per aprire i vostri polmoni.

2. 2 minuti: Usando la punta della lingua rapidamente sul palato fate il suono LA LA LA LA LA in modo veloce e continuo, ed alto che stimola la zona del terzo occhio. Nel Medio Oriente le donne usano questo suono per richiamare i maschi dalla battaglia ed accoglierli come benvenuti nella casa. Sentire questo vi rilasserà.

3. 2 minuti: mettete i pollici sul monte di mercurio e chiudete i pugni con i palmi verso il basso, poi iniziate a ruotare i polsi più velocemente che potete di fronte al torace. Il movimento è veramente veloce e fa bene al cuore.

4. 1 minuto: Estendi le braccia dritte parallele al pavimento con le palme una di fronte all'altra ed alternativamente muovi le braccia su e giù di 20 cm. Circa. Questo movimento aggiusta la parte bassa della spina dorsale.

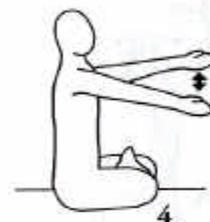
5. 2 minuti: Estendi ora le braccia in alto a 60° e apri e chiudi con forza e velocemente le dita in modo che la battuta sui palmi delle mani provochi un rumore creando uno shock al campo magnetico. Questo esercizio rinvigorisce il cervello.

6. 2 minuti: Seduti in pos. facile ruotate i fianchi in senso orario. Irrigidisci tutto il tronco anche se ti risulta difficile. Macina con potenza la tua spina dorsale. (fare questo esercizio 31 minuti al giorno ti preserva la gioventù)

7. 1 ½ minuti: alzati con i palmi delle mani e lasciati cadere a terra sbattendo le "chiappe" entra in un ritmo veloce

8. 7 minuti: intreccia le mani dietro il collo nella stretta di venire con gli occhi focalizzati alla punta del naso, medita ed ascolta il mantra Rakhe Rakhan Har di Nirinjan Kaur e senti il battito del tuo cuore,

9. 13 minuti: Restando nella stessa postura con gli occhi focalizzati alla punta del naso e pompa con forza l'ombelico al ritmo del mantra Pavan Pavan. Questo esercizio ti dà il dominio sul Prana la Shakti, l'energia della forza vitale. Pompando l'ombelico sviluppi stamina e forza interna. Per concludere Ispira profondamente, trattieni ed espira. Ripeti altre due volte e rilassa. Quindi alza in alto e scuoti con forza le mani.



6

8 & 9

