

# ***Dje 1. MAHARANJ***

## ***1. KRAFTAUFLADUNG***



Breitbeinig stehend - ein wenig in die Knie - Arme seitlich und Handflächen zum Boden weisend. Becken ein wenig nach vorne schieben, Schultern entspannt, ruhig ein- und ausatmen. In der Einatmung die Erdenergie über Füße, Beine und Hände aufnehmen und in der Ausatmung Probleme und Sorgen über Hände und Füße in den Boden ausatmen. Nach einigen Atemzügen Finger ineinander und sich nach oben durchstrecken. Spüre dabei, wie Lebenskraft und Mut dich durchströmen.

Tief und gedehnt durch die Nase ein- und ausatmen und in den Positionen für 6 Atemzüge verharren.

## ***2. TÄNZER***

Hand fasst angewinkeltes Bein - Ferse zum Gesäß drücken, Handfläche nach oben gestreckt - Brustkorb vorgewölbt - Beinwechsel. Danach Hände auf den Bauch legen und ruhig in den Bauch atmen und spüren, wie dort die innere Lebensbatterie aufgeladen wird.



## ***3. HEIDENPOSITION***



Großen Schritt nach vorne - Arme nach rückwärts und vorwärts, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden - rückwärtiges Bein durchgestreckt, verharren und tief atmen, Seitenwechsel.

Anregung der Kalziumproduktion - Knochen, Gelenke und Skelett werden gekräftigt, das Gewebe des Gesäßes und der Oberschenkel wird gefestigt.

## 4. DREJECK

Von der Heldenposition - Hand neben Fuß am Boden stützen anderer Arm und Hand seitlich nach vorne gestreckt; Seitenwechsel.

Spüre, wie die Energie als Wärme das Becken und den Oberkörper bis zu den Fingerspitzen durchströmt. Diese Energie bezeichnet man als *Prana*.

Es erfolgt eine Dehnung der Sehnen, Stärkung der Bänder und intensive Durchblutung der inneren Organe. Stärkung und Heilung des Gesamtorganismus.



## 5. KRJEGER

Im Fersensitz Beine überkreuzen und auf der Ferse sitzen. Arme nach oben strecken - Handflächen am Rücken zu den Schulterblättern legen. Brustkorb nach vorne gewölbt. Streckung und Stärkung der Wirbelsäule, Schultern und Arme. Durchlüftung und Heilung des Bronchialsystems und der Lunge. Die Abwehrkräfte des Immunsystems werden aktiviert.

## 6. ENERGIEAUFLADUNG

Spüre die Energieaufladung durch das *Erste Maharani*. Hände fest aneinanderreiben - Handflächen im Abstand von 40 Zentimeter zueinander - fühle die Energie auf den Handflächen, Handflächen langsam zueinander bewegen und spüren, wie das dazwischen liegende Energiepolster sich verdichtet. Im Abstand von 10 Zentimeter innehalten und die elektromagnetische Strömung zwischen den Händen spüren.



Wirkung: Der Gesamtorganismus ist nun stark mit Energie aufgeladen. Die Drüsen schütten vermehrt Hormone aus. Straffung der Haut - Kräftigung von Haaren und Nägeln.

**Initiative "Real Peacework"**

PF 490 , A 4021 Linz , Österreich

eMail: [real.peacework@gmail.com](mailto:real.peacework@gmail.com) , [www.GeheimnisFrau.info](http://www.GeheimnisFrau.info)

# **Die 2. MAHARANJ**

## **Der GRUß AN DIE SONNE**

**Während den Positionen tief und gedehnt atmen.**



1. Aufrecht stehen - Hände vor dem Nabel (Abb. 12) Knie beugen - Arme seitlich nach oben heben und strecken Handflächen zueinander. Spüren, wie das Herz sich öffnet und gleich einer Sonne erstrahlt.



2. Knie durchstrecken - Arme gestreckt nach rückwärts dehnen.

3. Vom Becken, nach vorne dehnen - Hände vor der Brust gefaltet.

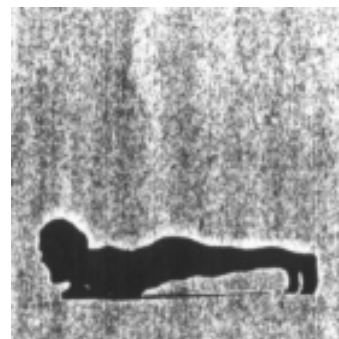


4. Knöchel fassen - Oberkörper zum Oberschenkel dehnen Stirn zu den Knien.



5. Nach vorne blicken - Hände und Fußsohlen auf dem Boden.

6. Sprung nach rückwärts - wenn möglich berührt Brustkorb nicht den Boden - Blick nach vorne.



## DIE 7 MAHARANI

**Die 2. Maharani: Die 12 Yoga-Stellungen für DIENTAG, dem 2. Tag der Woche!**

7. Fußrist am Boden -  
Oberkörper aufrichten -  
Ellenbogen zum Körper  
(Schlange).



8. Mit dem Oberkörper zum Boden (Abb. 6) -  
Hochdrücken und  
zusammenfallen in die V-  
Position - Schulter  
zurückdehnen, Blick zum  
Nabel - Fersen zum Boden  
dehnen (5mal tief  
durchatmen).



9. Knie beugen - Blick nach  
vorne.



10. Sprung nach vorne.



11. Arme seitlich nach oben  
strecken - Handflächen  
zueinander - aufrichten -  
Knie ein wenig gebeugt.

12. Arme seitlich senken -  
Hände vor dem Nabel. Die  
innere Sonne nach außen  
strahlen lassen und dabei  
tief durchatmen.



Den Gruß an die Sonne 5 - 6mal wiederholen.

Wirkung: Durch den Gruß an die Sonne wird der Körper schön und kraftvoll wie ein hochkarätiger Diamant. Zielstrebigkeit und Ausdauer gewinnt man dadurch und setzt jeden Wunsch in die Tat um.

# ***Die 3. MAHARANJ***

Für eine Minute in den Heilpositionen verharren - ruhig durch die Nase atmen und sich entspannen.



## ***1. Wie ein Halm im Wind***

Im einfachen Sitz - Finger ineinander - ausatmen und nach oben strecken, nach links und rechts dehnen.

## ***2. Lenden- & Brustkorbmassage***

Auf dem Rücken liegen - Beine anziehen und das Becken kreisen - Kreuz- und Lendenwirbel massieren. Danach Beine nach oben strecken - Oberkörper kreisen und die Brustwirbel massieren.



## ***3. Pflug (Nackentherapie)***

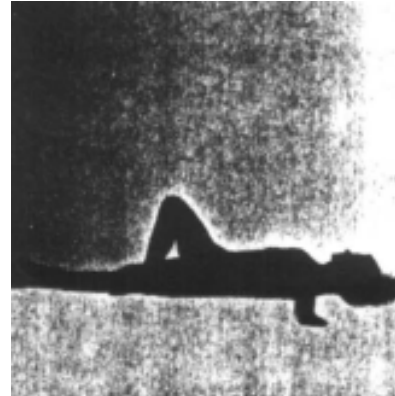
Beine nach rückwärts parallel zum Boden strecken - Oberkörper kreisen und Nacken massieren. Danach ruhig atmen und in der Position verharren.

## DIE 7 MAHARANI

**Die 3. Maharani: Die 6 Yoga-Stellungen für MITTWOCH, dem 3.Tag der Woche!**

### **4. Wirbelsäulenmassage durch seitliche Beckendrehung**

Auf dem Rücken liegen - rechten Fuß über linkes Knie stellen zur rechten Seite blicken und mit dem abgewinkelten rechten Knie und Becken vorsichtig nach links zu Boden wippen. Berührt das Knie den Boden - Becken, Rücken, Wirbelsäule und Schultern entspannen. Seitenwechsel.



### **5. Zunge (Jnere Bauchorganmas- sage)**

Aufrecht sitzen - Beine nach vorn, Arme nach oben, strecken und vom Becken nach vorne dehnen, Knöchel fassen - Oberkörper Richtung Beine dehnen - Blick nach vorne. Rücken, Wirbelsäule, Schultern und Nacken entspannen.



### **6. Kreislaufanregung**

Mit beiden Händen fest den Brustkorb abklopfen - Hände fest aneinander reiben und beide Nieren in der Rückengegend fest massieren. Den Nacken und das Gesicht austreichen sowie die Kopfhaut mit den Fingerkuppen massieren. Dadurch verjüngt sich die Ausstrahlung, und strahlender Glanz umgibt das Gesicht.

Wirkung: Vermehrte Hormonausschüttung, Beruhigung des Nervensystems, Stärkung der Rücken-, Nacken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur. Heilende Wirkung auf die Bauchorgane (Magenschleimhautentzündung), Anregung des Darms, Regulierung der Verdauung, Durchblutung des Gehirns und Verbesserung der Lymphzirkulation. Insgesamt belebt es den Gesamtorganismus und wirkt gegen Müdigkeit und Schwächegefühle.

# ***DJE 4. MAHARANJ***

Stehe aufrecht, beide Arme neben dem Körper. Wölbe den Brustkorb ein wenig nach vorne und entspanne beide Schultern. Den Atem kommen und gehen lassen. Spüre, wie der Atem in den Brustkorb ein- und ausströmt, das Herz wie eine Blume erblüht. Hier ist dein inneres Kraftzentrum, die Wohnstätte deines Selbst. Aus diesem Zentrum, *Chakra*, verteilt sich die Lebensenergie im Körper und den Bewusstseinssebenen in alle Richtungen. Stelle dir nun vor, wie diese innere Energie die folgenden Stehübungen zu einem fließenden Tanz werden lässt.

Im Körperanzug ruhig durch die Nase ein- und ausatmen.



## ***1. Baum***

Rechte Fußsohle auf die Innenseite des linken Oberschenkels Arme seitlich strecken - ruhig atmen - Position zum Halbmond einnehmen.

## ***2. Halbmond***

Großen Schritt zur Seite - Oberkörper zur rechten Seite wenden - vorderes Bein gebeugt - das hintere Bein durchgestreckt Arme nach oben gestreckt - Handflächen zueinander - nach hinten dehnen. Ruhig atmen - Position zum Kämpfer einnehmen.



## ***3. Kämpfer***

Linkes Knie am Boden - Rist am Boden. Linke Faust zum Nabel rechter Arm nach vorn gestreckt - Hand zur Faust geballt. Tief zum Solarplexus atmen. Position zur Statue einnehmen.

## DIE 7 MAHARANI

**Die 4. Maharani: Die 6 Yoga-Stellungen für DONNERSTAG, dem 4.Tag der Woche!**

### **4. Statue**

Das hintere Bein beiziehen - große Zehen fassen - wenn möglich beide Knie durchstrecken. Blick nach vorne - ruhig atmen. Position zur Spirale einnehmen.



### **5. Spirale**

Im Sitzen rechtes Bein gestreckt - linkes Bein angewinkelt - vom Becken seitlich nach vorne zum rechten Bein dehnen - rechten Ellenbogen auf rechtes Knie oder neben Knie zu Boden, Kopf auf Faust auflegen - andere Hand zum linken Knie - ruhig atmen.

### **6. Embryo**

Fersensitz einnehmen - Stirn berührt den Boden - Arme seitlich neben dem Körper - Handflächen nach oben - entspannen Kinn entspannen - Mund zart geöffnet - Lippen ganz weich Zunge, beide Wangen entspannt. Lider und Augäpfel entspannt. Atem kommen und gehen lassen. Sich einen wolkenlosen leeren Himmelsraum vorstellen und leicht und frei darin entschweben.



Wirkung: Stärkung und Straffung des ganzen Körpers, besonders der Oberschenkel und des Gesäßes (gegen Cellulitis). Das ganze Wesen strafft sich in der Poesie und Wandlung der Positionen. Man erreicht dadurch Dynamik, Schönheit und Anmut.



# ***Die 5. MAHARANJ***

Tief und gedehnt durch die Nase ein- und ausatmen und in jeder Position 6 Atemzüge anhalten.



## ***1. Bergstellung***

Aufrecht sitzen - Beine nach vorne gestreckt, beim Knöchel oder Wade fassen - Bein nach oben strecken - Oberkörper aufrichten - Schultern entspannt. Beinwechsel.

## ***2. Bogen***

Auf dem Rücken liegend - Bein nach oben strecken - Wade fassen und das Bein seitlich gegrätscht zu Boden legen - Knie durchgestreckt - Blick nach oben gerichtet - Schultern am Boden. Bein- und Seitenwechsel.



## ***3. Halbe Zange***

Aufrecht sitzen, Beine nach vorne gestreckt - Bein anziehen und Fuß zur Innenseite des Oberschenkels des gestreckten Beines legen - Arme nach oben strecken und vom Becken nach vorne dehnen - Wade oder Knöchel fassen - Blick nach vorne gerichtet. Beinwechsel.

## DIE 7 MAHARANI

**Die 5. Maharani: Die 6 Yoga-Stellungen für FREITAG, dem 5. Tag der Woche!**

### **4. Stellung des Weisen**

Aufrecht sitzen, Beine nach vorne gestreckt - linken Fuß neben rechtes Knie - linke Hand hinten am Boden aufstützen – rechter Arm als Hebel über rechtes Knie - Handfläche weist zur Seite Blick nach hinten gerichtet. Bein- und Seitenwechsel.



### **5. Kamel**

Fersensitz - Kniestand aufrichten - Hand zur Ferse, anderen Arm und Hand nach oben gestreckt - Blick nach oben gerichtet. Bein- und Armwechsel.

### **6. Frosch**

Beide Fußsohlen am Boden - zwischen den Knien hockend beide Unterarme zu Boden dehnen - Blick nach vorne gerichtet.



### **Entspannung**

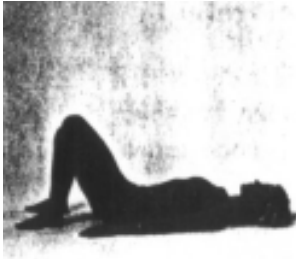
Lege dich auf den Rücken. Leidest du an einer organischen Erkrankung, oder bist du nervös, vielleicht im Stress, so entspanne nun die Augen. Atme ruhig durch die Nase ein und aus. Wende nun in der Ausatmung deine liebevolle Zuwendung zu dem erkrankten Organ, oder entspanne dich ganz einfach. Hebe nun ein wenig deine Mundwinkel an und lächle dir selbst zu. Spüre, wie dein

Herz sich dadurch öffnet und wie eine Blume erblüht. Genieße nun das Wohlgefühl als heilende Entspannung, das dich bis in die Fingerspitzen durchströmt. Lasse dich tief in dein Inneres fallen und nimm dich, so wie du bist, liebevoll an.

Wirkung: Jede Position regt über bestimmte Drüsen wichtige Hormonproduktionen und dadurch das Energie- und Kraftfeld im Gesamtorganismus an. Nun hat man die Kraft und den Mut, **>>aufzustehen und für seine Überzeugung zu kämpfen<<**.

# ***DJE 6. MAHARANJ***

## ***1. Beckenatmung (Öffnen des unteren Kraftpotentials)***



a) Auf dem Rücken liegend beide Beine angewinkelt - Arme neben dem Körper - einatmen und Becken und Gesäß nach oben drücken - Atem anhalten und tief in das Becken, dem unteren Kraftpotential, sinken.

b) Ruhig durch den Mund ausatmen und das Becken zu Boden senken. Tief durchatmen und spüren, wie die Urkraft einen heiß durchströmt.



Beckenatmung 3mal wiederholen.

Öffnen der Energiezentren in der Wirbelsäule.

In den folgenden Energieübungen ruhig durch die Nase ein- und ausatmen und die Positionen für einige Zeit halten.

## ***2. Kerze***

Auf dem Rücken liegend - Beine nach oben und dann nach hinten strecken - Hände in die Hüfte stemmen und Beine nach oben strecken. Kinn zum Brustbein - Gesäß anspannen - Zehen nach oben.



## ***3. Sphinx***

Bauchlage - Unterarme stützen den Oberkörper - beide Beine nach hinten gestreckt - Blick nach vorn gerichtet und weit in die Ferne schauen.

## DIE 7 MAHARANI

**Die 6. Maharani: Die 6 Yoga-Stellungen für SAMSTAG, dem 6. Tag der Woche!**

### **4. Fisch**

Rückenlage - beide Arme unter das Gesäß - Handflächen zu Boden - Nacken nach hinten beugen - den Boden mit dem Scheitel berühren. Brustkorb nach oben gewölbt - Beine geschlossen nach vorne gestreckt - zum Nabel atmen.



### **5. Panther**

Ausgangsstellung Fersensitz - mit beiden gestreckten Armen Daumen Überkreuzen - nach vorne fließen, bis Kinn und Brustansatz den Boden berühren - Blick nach vorne. Am Bauch entspannen.

### **6. Lichtmeditation (Tratak)**

Aufrecht im einfachen Sitz - Hände auf den Knien - vor einer brennenden Kerze sitzen - mit Daumen zwischen den Augenbrauen kreisförmig massieren - Gesicht entspannen - Stirn ganz glatt - Augen zu einem schmalen Schlitz verengen - in die Strahlen der Kerzenflamme eintauchen - Lider währenddessen kaum bewegen - nach einiger Zeit Augen schließen - Kerzenflamme im Schädelinneren sich vorstellen - zu einer glänzenden blauen Perle werden lassen.



**DAS DRITTE AUGE – DEN OBEREN KRAFTPOL  
ÖFFNEN.**

# ***DJE 7. MAHARANJ***

## ***1. Schädelreinigung (Befreiung von negativem Denken und Problemen)***



a) Ausgangsposition Kniestand - Hände vor der Brust falten Fingerspitzen weisen nach unten - Daumenkuppen drücken Nasenflügel zu.

b) Im Einatmen die Luft tief und gedehnt durch den Mund einziehen (Mund rund und schmal machen) - Hände drehen sich mit Fingerspitzen nach oben - Blick nach oben gerichtet - kurz anhalten - Konzentration auf Scheitel - im Ausatmen durch beide Nasenlöcher (Druck der Daumenkuppen von Nasenflügel ein wenig lösen) drehen der Kopf und die Fingerspitzen nach unten zur Brust.

Übung wiederholen und während der Konzentration auf den Scheitel sich vorstellen, wie der Scheitel sich öffnet und man frei wird von Problemen und Sorgen. Schädelreinigung 3mal wiederholen.

Danach spüren, wie Ruhe und innerer Frieden sich in einem ausbreitet.

In den nun folgenden magischen Körperstellungen für einige ruhige und tiefe Atemzüge im inneren Schwerpunkt ruhen.

## ***2. Taube***

Bauchlage - Unterarme stützen den Oberkörper - ein Bein anwinkeln - das andere Bein nach hinten strecken. Blick nach vorne. Beinwechsel.



## ***3. Halbe Heuschrecke***

Auf dem Bauch liegend - Kinn vorgestreckt Hände unter Oberschenkel legen - Bein nach oben strecken mit dem anderen angewinkelten Bein gestrecktes Bein stützen. Beinwechsel.

## DIE 7 MAHARANI

**Die 7. Maharani: Die 6 Yoga-Stellungen für SONNTAG, dem 7.Tag der Woche!**

### **4. Bogenbrücke gestreckt**

Auf dem Rücken liegend - beide Hände seitlich am Boden aufstützen - Becken hoch drücken - Beine nach vorne gestreckt - Fußsohle am Boden - Blick nach oben gerichtet.



### **5. Schildkröte**

Gegrätscht mit aufgestellten Beinen sitzen - Unterarme am Boden - Blick nach vorne gerichtet.



### **6. Kosmische Meditation**

Im einfachen Meditationssitz aufrecht sitzen. Atme ruhig und gedehnt aus, und sinke tief in deinen inneren Raum. Gedanken und Empfindungen erstrahlen darin, wie ein funkelnder Sternenhimmel. Werte es weder als angenehm noch als unangenehm. Gleite nun in diesen Sternenhimmel und setze die kosmische Reise fort. Langsam verblassen die Sterne und damit deine Gedanken. Unendliche Weite und grenzenlose Leere öffnen sich und nehmen dich auf. Fühle dich ganz geborgen und ruhe im Hier und Jetzt.



Wirkung: Durch die magischen Körperstellungen öffnet sich wie durch einen Zauber in einem das geheime Schloss zum langen genussvollen Leben.