

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

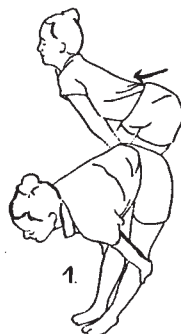


Y2

Serie für Entspannung und um Ängste zu lösen

11.7.1983, aus: Kundalini Yoga for Youth and Joy

1. Stelle dich hin. Beuge dich aus der Hüfte heraus nach vorn, Rumpf parallel zum Boden, und umfasse von hinten deine Waden oder eine Stelle, die du gut erreichen kannst, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Halte die Beine gerade. Beim Einatmen biege die Wirbelsäule nach unten, wie in der Kuh-Position, Kopf hoch. Beim Ausatmen biege die Wirbelsäule wie in Katzen-Position hoch, Kinn an die Brust. Fahre rhythmisch fort. Passe die Atmung der Bewegung an. 7 Min.
Diese Übung arbeitet an Nieren und Leber.



2. Im Stand. Lege die Hände auf die Hüften. Drehe den Oberkörper von der Hüfte aus in großen schnellen Kreise. Insgesamt 9 Min.

Dies verjüngt Milz und Leber. Falls die Leber jetzt Giftstoffe freisetzt, kann dir übel werden.



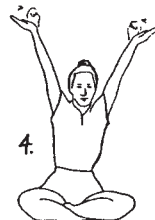
3. Schneidersitz. Winkle die Arme an, mache Fäuste und halte sie so vor die Brust, als würdest du ein Steuerrad anfassen. Arme parallel zum Boden, Ellbogen hoch. Schwinge den Körper kraftvoll und so weit es geht von links nach rechts. Einatmen links, ausatmen rechts. Drehe den Nacken mit. 4. Min.

Diese Übung arbeitet an den Nieren. Der Hals muss bewegt werden, damit die Blutversorgung des Gehirns angeregt wird.



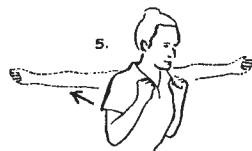
4. Strecke die Arme im 60°-Winkel seitlich hoch. Die Handflächen zeigen nach oben, die Finger sind gerade, die Daumen abgespreizt. Öffne und schließe die Finger mit schneller Bewegung. 4 Min.

Dies löst Ablagerungen in den Fingern und verhindert Arthritis. Wenn man schon Arthritis in den Händen hat, kann diese Übung sie heilen.



5. Strecke die Arme seitlich und parallel zum Boden aus. Mache Fäuste, indem du die Daumen an die Ansätze der kleinen Finger legst und sie mit den anderen Fingern umschließt. Atme durch den Mund ein und ziehe die Fäuste zu den Schultern. Atme durch den Mund aus und strecke die Arme seitwärts aus. Schnelle, rhythmische Bewegung, kräftiger Atem. 6 Min.

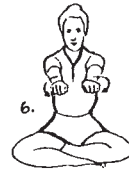
Diese Übung löst Spannungen im Nackenbereich und wirkt blutreinigend. Du kannst Ängste loswerden, indem du sie mit dem Ausatmen kraftvoll nach außen projizierst.



6. Strecke die Fäuste auf Herzhöhe vor dir aus, parallel zum Boden. Mache kleine Kreise mit den Fäusten, die Rechte im

Uhrzeigersinn, die linke gegen den Uhrzeigersinn. Halte die Arme gerade und mache harte Fäuste. Bewege auch die Schulterblätter und Muskeln unterhalb des Schulterbereichs. 2 Min.

Dies richtet die Muskeln unterhalb der Brust. Sind sie verspannt, verspannen sie dich.



7. Krähenposition, Füße flach auf dem Boden. Halte die Wirbelsäule gerade. Mache Fäuste (die Daumen sind außen) und lege sie seitlich an den Hals. Atme ein und erhebe dich, atme aus und hocke dich in Krähenposition. 3 Min.



8. Schneidersitz. Richte die Wirbelsäule auf, lege die Hände auf die Knie. Sitali Pranayam: Rolle die Zunge wie ein "U" und lasse sie etwas zwischen den Lippen hervorschauen. Atme tief und sanft durch Mund und Zunge ein. Atme durch die Nase aus. Langer und tiefer Atem. 4-5 Min. Nun schalte die Kassette "Dukh Bhajan" an (soweit vorhanden). Atme weiter in Sitali Pranayam und meditiere auf die heilende Schwingung des Goldenen Tempels in Amritsar in Indien und den Klangstrom der Worte. Passe den Atem der Musik an. 2 Min.

Sitali Pranayam hilft gegen schlechte Laune und Ärger. Es wirkt kühlend. Ein bitterer Geschmack im Mund weist auf Mundgeruch hin, der durch die Übung gereinigt wird. In dem Shabad "Dukh Bhajan" wird das Nektarbecken besungen. Das ist jene Wasserstelle des Goldenen Tempels, an der schon viele Menschen durch ein Bad und einen Schluck des Wassers geheilt wurden.



9. Schneidersitz. Lausche weiter der Musik. Hebe die Arme hoch. Schließe die Augen und bewege dich im Rhythmus der Musik, so wie dein Körper es möchte. Halte die Gedanken an und gib dich ganz dem Rhythmus hin. Wenn du deinen Körper in völlige Übereinstimmung mit der Musik bringst, kannst du einen Zustand der Ekstase erfahren. 10 Min.



10. Fersensitz. Lege die Hände auf die Oberschenkel. Schalte die Kassette mit dem "Jaap Sahib" ein. Mit jedem "Namastang" senke den Kopf zu Boden und hebe ihn wieder. (in einem 4er-Rhythmus: viermal nach unten, ein Takt Pause). Ohne Musik geht es im 10er-Takt: auf 1 senken, auf 2 hoch, auf 3 senken, usw. bis 8 hoch. Bei 9 und 10 Pause und dann weiter. 8 Min.



Diese Übung kann von Nieren- und Gallensteinen befreien.

11. Schneidersitz. Zentriere dich, werde ruhig. Fühle, dass du Gottes Licht in dir erreichen kannst. Räume alle Hindernisse aus dem Weg, die dich von Gott trennen. Verschränke die Finger am Hinterkopf, ziehe die Ellbogen nach hinten, drücke gegen den Kopf. Halte die Wirbelsäule gerade.

Schließe die Augen und singe zum "Jaap Sahib", kopiere den Klang. Während du chantest, spüre, wie die Schwingung durch die Hände den Hinterkopf erreicht. Wenn du die Musik nicht hast, atme in dieser Haltung lang und tief. 8 Min.

