

KUNDALINI YOGA

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Set für das elektromagnetische Feld

Aus Aquarian Times, Volume 3, 2003

Das elektromagnetische Feld umgibt deinen Körper genauso wie das magnetische Feld die Erde umgibt. Es wird auch als Aura bezeichnet. Wenn die Aura stark ist, dann zieht sie positive Energie an und schützt uns vor Negativität und Krankheit.

1. Setze dich mit gerader Wirbelsäule in einfache Haltung. Lege deine Hände in Gyan Mudra (Zeigefinger und Daumen berühren sich, die anderen Finger werden gestreckt) auf deine Knie. Feueratmung (Atme in einem schnellen, gleichbleibenden Rhythmus durch die Nase, 2 – 3 Atemzüge pro Sekunde. Ziehe den Nabelpunkt während der Ausatmung nach innen und entspanne ihn während der Einatmung). Setze diese Atmung **3 Minuten lang** fort. Atme ein, halte den Atem einige Sekunden lang ein, atme aus und entspanne.



2. Sitze in einfacher Haltung und umfasse mit den Händen die Schienbeine oder Fußknöchel. Biege die Wirbelsäule vor und zurück. Atme ein, wenn du den Bauch nach vorn bewegst, atme aus, wenn du ihn zurück bewegst. Halte den Kopf gerade. Nach **3 Minuten** atme tief ein, halte den Atem einige Sekunden lang ein, die Wirbelsäule ist gerade. Atme aus und entspanne.



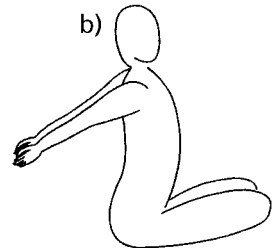
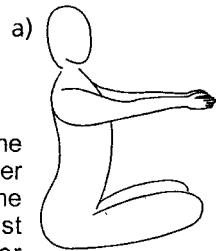
3. Sitze weiterhin in einfacher Haltung und drücke die rechte Daumenspitze in den Nabel. Atme lang und tief für **3 Minuten**. Atme tief ein, atme vollständig aus und drücke den Daumen einige Sekunden in den Nabel. Atme ein und entspanne.



4. Bleibe in einfacher Haltung und lege die Hände auf die Knie. Atme ein und ziehe beide Schultern nach oben. Atme aus und senke die Schultern nach unten. Fahre in gleichmäßigem Rhythmus **3 Minuten** lang fort. Atme ein und ziehe die Schultern mit höchster Anspannung so hoch du kannst. Atme aus, entspanne und lasse alle Anspannung los.



5. Bleibe in einfacher Haltung. Strecke die Arme gerade nach vorne, die Handflächen sind einander zugewandt, berühren sich aber nicht (**5a**). Atme ein und schwinde die Arme so weit du kannst nach hinten, die Hände schwingen in ihrer ursprünglichen Haltung mit (**5b**). Die Arme werden sich während des Schwungs leicht nach unten bewegen. Atme aus und führe sie zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole **3 Minuten**. Atme tief ein und halte die Arme hinter dem Rücken. Halte den Atem ein paar Sekunden lang an, atme aus und entspanne.



6. Einfache Haltung mit aufgerichteter und gerader Wirbelsäule. Richte die leicht geöffneten Augen auf deine Nasenspitze. Atme lang und tief. Beim Einatmen singe im Geiste Wahe (Wha-hay) und beim Ausatmen Guru (Gu-ruu). Fahre **3 Minuten** lang fort. Atme tief ein, halte den Atem für einige Sekunden an, atme aus und entspanne.



Übersetzung: Siri Kaur