

# KUNDALINI YOGA



wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

## Saahibie Kriya Kontrolliere deinen eigenen Bereich (to control your domain)

Quelle: The Inner Workout Manual, S. 11, KRI 1989

Wenn du über deinen eigenen Bereich herrschst, dann agierst du von deinem inneren Wesenskern. Auf geistiger Ebene bedeutet es, dass du einen wichtigen Gedanken festhalten und projizieren kannst. Auf körperlicher Ebene bedeutet es, dass du das Blut vom Herzen aus bis in die äußeren Gliedmaßen und zu allen Drüsen schicken kannst. Diese Kriya erlaubt dir die Kontrolle über beide Bereiche. Tiefer liegende Muskelspannungen werden durch diese Übungen gelöst und das Blut kann frei in alle Teile des Körpers fließen. Das Blut versorgt die Zellen mit Sauerstoff und Nahrung und spült Gifte und die Nebenprodukte eines normalen Stoffwechsels aus dem Körper. Führe diese Übungen in einer meditativen inneren Haltung aus und du wirst den Geist eines Heiligen und die Unerschrockenheit eines Kriegers erlangen.

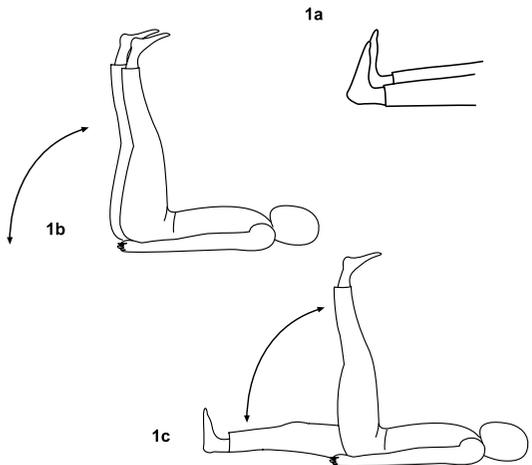
1. Lege dich auf den Rücken.

**1a:** Die Fersen berühren sich und du kippst die Füße Richtung Kopf.

**1b:** Mache einen runden Mund und beginne mit Feueratem. Hebe beide Beine hoch auf 90° und senke sie dann wieder. Die Füße und Zehen bleiben gekippt, die Knie sind durchgedrückt. Bewege die Beine im Rhythmus des Feueratemens. **5 Min.** Dann atme ein und halte die Beine kurz hoch. Mit der Ausatmung lass die Beine langsam sinken.

**1c:** Wiederhole diese Übung, aber hebe diesmal die Beine im Wechsel in einen 90° Winkel. Atme wieder im Feueratem und bewege dich schnell. **2 Min.**

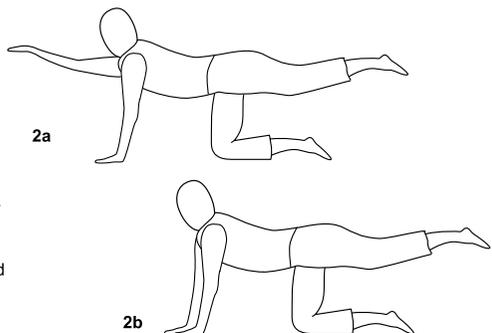
Diese Übung hilft bei menstruellen Unregelmäßigkeiten.



2. Dies ist eine zweiteilige Übung in der Kuhposition.

**2a:** Strecke deine Beine zuerst abwechselnd nach hinten und so hoch wie möglich, dann senke sie wieder. Beginne mit Feueratem durch den runden Mund während du deine Beine abwechselnd im Rhythmus des Feueratemens hebst und senkst. Fahre für **4 Min.** fort.

**2b:** Bleibe auf Händen und Knien. Während du dein gestrecktes rechtes Bein nach hinten hochhebst, streckst du gleichzeitig deinen linken Arm gerade vor dir aus. Dann lass beide wieder sinken und wechsele zum linken Bein und rechten Arm. Setze die Übung fort, in dem du abwechselnd die gegenüberliegenden Arme und Beine ausstreckst und dich rhythmisch mit dem Feueratem bewegst. **2 Min.**



Atme ein, atme aus und entspanne dich im Fersensitz.

Übersetzung: Rajbir Kaur Musché, Textbearbeitung: Siri Kaur Magerfleisch

**3a:** Komm in die Froschposition.

**3b:** Atme ein und strecke die Beine, während die Stirn Richtung Knie gesenkt wird, die Fingerspitzen bleiben auf dem Boden. Atme auf dem Weg in die Hocke aus. Fahre mit der rhythmischen schnellen Bewegung **52 mal** fort.

(Einmal auf und ab zählt einmal.)

3a



3b

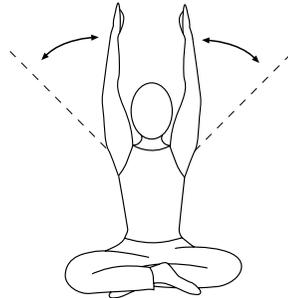


**4.** Setze dich in einfache Haltung. Ziehe den Nabel ein und hebe die Brust an. Ziehe das Kinn Richtung Kehle, um eine gerade Linie vom Steißbein bis zum Scheitelpunkt zu bekommen. Bleibe wie eingerastet in dieser Position sitzen. Strecke nun die Arme in einem 60° Winkel hoch, die Handflächen zeigen zueinander. Die Ellbogen sind durchgedrückt. Atme ein und hebe deine Arme in einen 90° Winkel, beim Ausatmen lässt du sie wieder auf 60° sinken. **5 Min.**

Ein vollständiger Atemzug dauert 2 Sekunden.

Musikvorschlag: Jaap Sahib von Ragi Sat Nam Singh. Dabei hebst du die Arme beim ersten betonten Takt auf 90° – also bei Namastang oder Namo, dann senkst du sie beim zweiten Takt zurück auf 60°. Bewege dich in den kurzen instrumentalen Phasen überhaupt nicht. Es hat etwas von einer Drillübung.

Bewege dich in perfekter Einheit mit der Musik von Vers 28 (Chaackree Chand). Dann atme ein, atme aus und entspanne.



Auf körperlicher Ebene regt diese Übung das Herz-Kreislauf- und das Drüsensystem an. Auch auf geistiger Ebene wirkt sie sehr stark, indem es dir hilft, dich zu konzentrieren und die Herrschaft über deinen Geist und deine Aufgaben zu erlangen.

**5.** Bleibe in einfacher Haltung. Atme lang und tief und meditiere **5 Min.** lang. Musikvorschlag: Himalaya von Sat Peter Singh. Meditiere zur Musik.

**6.** Lege dich auf den Rücken, kreuze die Beine an den Knöcheln, überkreuze deine Hände und lege sie auf das Herzzentrum (6). Entspanne in dieser Position und atme lang und tief **5 Min.** lang. Musikvorschlag: Promises von Sat Peter Singh. Meditiere zur Musik.



Die Anleitungen dieser Übungen beinhalten keinen medizinischen Rat. Der Nutzen, der der Ausübung von Kundalini Yoga beigemessen wird, beruht auf einer Jahrhunderte alten yogischen Tradition. Die Ergebnisse sind von Individuum zu Individuum unterschiedlich.

Übersetzung: Rajbir Kaur Musché, Textbearbeitung: Siri Kaur Magerfleisch