

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.

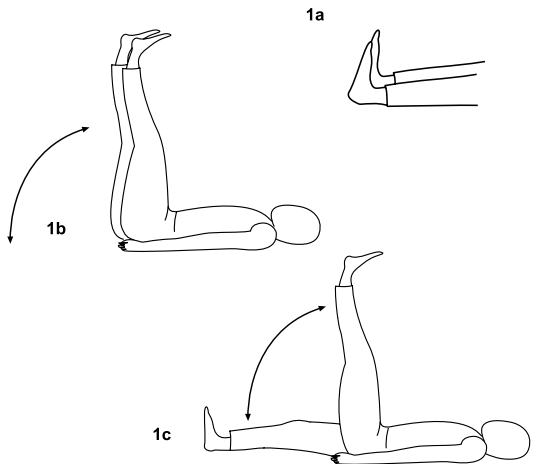
1. Lege dich auf den Rücken.

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.**

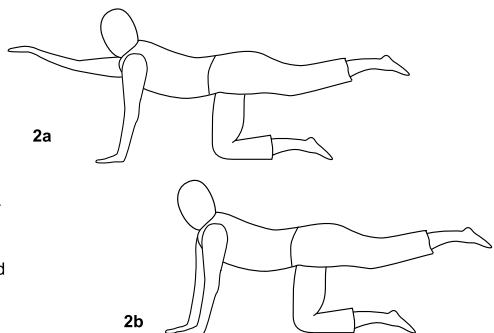
Diese Übung hilft bei menstruellen Unregelmäßigkeiten.



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

