

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

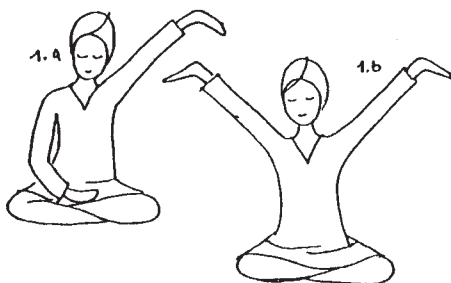


Y10

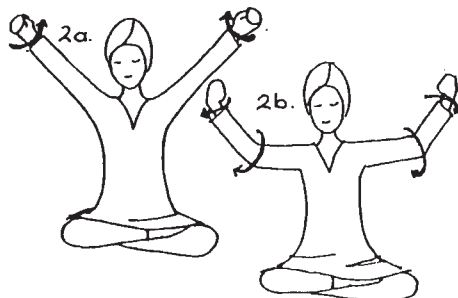
Kriya für totales Gleichgewicht

12. Juli 1975, Quelle: Kundalini Yoga Manual

1. Schneidersitz. **a:** Lege die rechte Hand in den Schoß. Hebe den linken Arm seitlich hoch auf 60°, Finger aneinander. Die Handfläche zeigt nach oben. Strecke die Finger und biege die Hand soweit wie möglich nach unten. Das übt Druck auf den Ellbogenmuskel aus. Halte Ellbogen und Rücken gerade. 4 Min. Wechsle die Seiten, 4 Min. **b:** Nun hebe beide Arme auf 60° und biege beide Hände zurück. Meditiere auf den Fluss der Energie. Sitze ruhig, die Energie wird ausgleichend auf dich wirken. Der Atem wird in einem bestimmten Tempo ein- und ausfließen. Dieses Tempo entspricht dem Energiefluss. 4 Min.



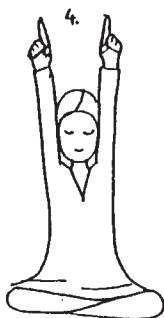
2. **a:** Halte die Arme hoch auf 60°. Mache Fäuste, Daumen nach innen. Drehe die Fäuste von den Handgelenken aus. Halte die Ellbogen gerade und drehe die Hände langsam. Dies sind sehr einfache Übungen. Es besteht keine Eile. 3 Min. **b:** Nun halte die Arme parallel zum Boden, die Hände immer noch zu Fäusten geballt. Mache die gleiche kreisende Bewegung wie oben, aber füge eine Kreisbewegung in den Ellenbogen hinzu. 3 Min.



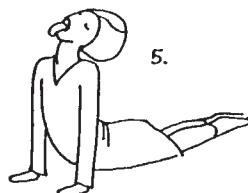
3. Weiterhin im Schneidersitz. Strecke die Arme zu den Seiten und parallel zum Boden aus. Drücke die Ellbogen durch, drehe die Handflächen nach unten. Lege Finger und Daumen aneinander, die Hände sind wie eine flache Schale. Der Nacken wird gestreckt. Halte die Position. Kein Feueratem oder schweres Atmen. Gehe durch das Stadium, in dem du schreien möchtest, dann wird der Zeitpunkt kommen, an dem einfach „Ahhh“ herauskommt. 10 Min.



4. Strecke die Arme gerade hoch über den Kopf, so dass sie die Ohren berühren. Mache Fäuste, Daumen nach innen. Strecke die Zeigefinger, dann krümme sie; Mittelfinger strecken, krümmen; Ringfinger strecken, krümmen; kleine Finger strecken, krümmen. Wiederhole, 2 Min. Strecke jeden Finger ganz aus. *Dies ist eine Übung für das Gehirn.*



5. Kobra: Aus der Bauchlage hebe den Oberkörper in die Kobraposition, der Unterleib bleibt am Boden. Neige den Kopf in den Nacken. Strecke die Zunge



ganz heraus, halte das Kinn hoch. Atme lang und tief durch den Mund. 2 Min.

6. Schneidersitz. Strecke die Zunge heraus und rolle sie zu einer Tüte. Atme ein durch die gerollte Zunge, atme aus durch die Nase. 3½ Min.

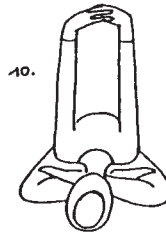
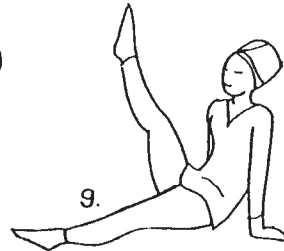
7. Bleibe im Schneidersitz. Lege die Hände auf die Knie. Kreise mit dem Oberkörper über dem Gesäß. Mache 52 Kreise in beide Richtungen.

8. Einfache Haltung. Winkle die Arme an, die Hände hängen auf Oberarmhöhe entspannt herunter. Mache mit den Schultern Kreise nach vorn. 3 Min.

9. Strecke die Beine aus und stütze dich mit den Händen hinter dir auf dem Boden ab. Hebe die Beine im Wechsel: Beim Einatmen hebe ein Bein, versuche mit dem Knie die Nase zu berühren. Beim Ausatmen senke das Bein. Mit der nächsten Ein- und Ausatmung hebe und senke das andere Bein. Die Knie bleiben durchgedrückt! Dies wirkt auf die Lendenwirbelsäule. 3 Min. *Richtig ausgeführt, öffnet diese Übung die Stirnhöhlen und hilft gegen jede Art von Kopfschmerzen.*

10. Lotussitz. Verschränke die Hände hinter dem Rücken, beuge dich nach vorn, bis du mit dem Kopf den Boden berührst. Hebe die Arme ganz nach oben. Verharre sehr ruhig in dieser Position. 2 Min. Dann singe in dieser Haltung: „HEALTHY AM I, HAPPY AM I, HOLY AM I.“ 1 Min. Atme ein und ziehe die Arme höher. Atme aus, entspanne.

11. Bleibe im Lotussitz. Strecke die Arme nach vorn aus, parallel zum Boden. Verschränke die Finger, nur die Zeigefinger werden gestreckt und zeigen nach vorn. Die Daumen liegen übereinander. Sitze mit geradem Rücken und durchgedrückten Ellbogen. 3 Min.



Kommentar: Diese Kriya gleicht die Aura aus. Sie regt die Ausscheidung von Körpergiften an, erhöht das Zusammenspiel der Muskeln und wirkt ausgleichend auf das Gehirn. Wenn du eine Tätigkeit ausübst, die schnelle, klare Entschlüsse verlangt, passt diese Kriya als regelmäßige Übung ausgezeichnet. Sie ist auch sehr hilfreich, wenn du viel Kopfarbeit leisten musst und du dich erschöpft oder schwerfällig und träge fühlst. Die Übungen 1 bis 4 gleichen Aura, Muskeln und Gehirn aus. Übung 3 wurde als Teil einer Therapie für geistig Behinderte verwendet. Sie fühlten dabei große Schmerzen und schrien und stöhnten. Aber der Schmerz zeigte lediglich, wieviel Ausgleich das Gehirn nötig hatte. Die Übungen 5 bis 8 unterstützen die Ausscheidung von Giften und stärken die Verdauung. Die Übungen 9 und 10 öffnet den Kopf und die Lungen. Übung 11 erzeugt eine zielgerichtete, positive mentale Einstellung in deinem Tun und deinen täglichen Aufgaben gegenüber.