

Kundalini Yoga

wie es von Yoga Bhajan gelehrt wird.



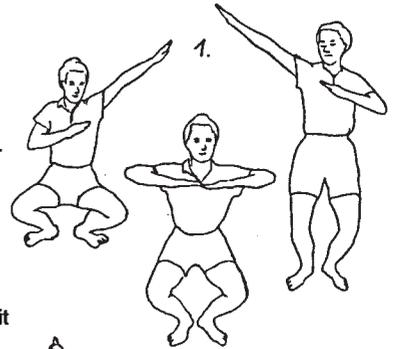
Y 3

Übungsserie für Kreislauf und Blutzirkulation

Sommer 1983, Quelle: Kundalini Yoga for Youth and Joy

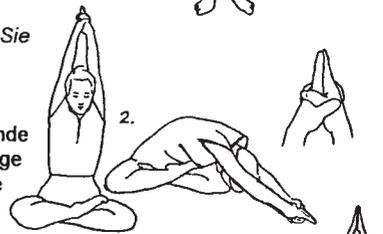
1. Hocke dich in Krähenhaltung, d. h. FüÙe schräg nach außen gestellt und flach auf dem Boden. Der Rücken ist gerade. Winkle die Arme parallel zum Boden auf Brusthöhe an. Die Fingerspitzen berühren sich, die Handflächen zeigen nach unten. Dies sind die Armbewegungen: Strecke abwechselnd den linken und den rechten Arm seitlich hoch und zurück. Während du dies tust, erhebe dich in acht Stufen, bis du stehst. Zähle dabei von 1 bis 8 oder denke zweimal SA-TA-NA-MA, wobei jede Zahl ein Takt und eine Armbewegung ist. Bei 4 bist du halb oben, bei 8 stehst du. Danach gehe in acht Stufen wieder in die Hocke. Koordiniere die Arm- und Körperbewegungen und das Mantra mit kräftigem, rhythmischen Feueratem. 11 Min.

Diese Übung arbeitet an Hüften, Bauch und Oberschenkeln. Sie ist sehr wichtig für die Gesundheit einer Frau.



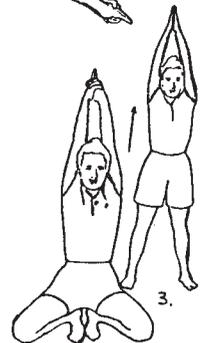
2. Schneidersitz oder Lotussitz. Verschränke die Finger im Venusschluss, aber strecke die Zeigefinger aus. Hebe die Hände über den Kopf, Ellbogen gerade. Atme ein, atme aus und beuge dich zum linken Knie herunter (der Po bleibt am Boden). Atme ein, strecke dich hoch, atme aus und beuge dich nach rechts. Wiederhole in mäßigem Tempo. 3 Min.

Diese Übung arbeitet an der Leber. Sie hilft, aufgestaute Wut loszulassen und hält jung.



3. Krähenposition. Mudra wie in Übung 2. Atme durch die Nase ein und erhebe dich in den Stand, atme durch den Mund aus und gehe wieder nach unten. Halte dich gerade. Ein Zyklus dauert ca. 3-4 Sek. Insges. 3-4 Min.

Diese Übung arbeitet an den Fußgelenken (sie sollten warm werden, dann wirkt die Übung) und deren Meridianen.



4. Setze dich auf den Boden, strecke die Beine aus, greife die Großzehen, umfasse sie mit Zeige- und Mittelfinger und drücke mit den Daumen auf die beiden Zehennägel. Die Beine bleiben gerade. (Alternative: Fußgelenke umfassen.) Atme durch die Nase ein und richte den Oberkörper auf. Atme durch den Mund aus und beuge dich so weit wie möglich nach vorn; atme durch die Nase ein, richte dich auf, usw. Halte den Kopf immer aufrecht. Mäßiges Tempo, 3-4 Min. Danach 1 Minute sehr schnell. Insgesamt 4-5 Min. Atme ein, atme aus und entspanne 30 Sek.

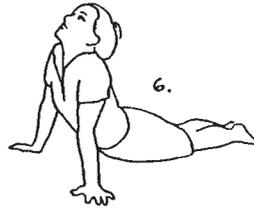
Diese Übung versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Halte den Kopf während der ganzen Übung gerade und hoch, sonst kann ein unerwünschter Druck im Gehirn entstehen.



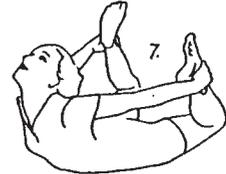
5. Rückenlage. Atme durch die Nase ein, strecke die Beine senkrecht hoch, Zehen gestreckt. Atme durch den Mund aus, winkle die Beine schnell an und kicke mit beiden FüÙen das Gesäß. Die Zehen bleiben gestreckt. Fahre rhythmisch fort, atme kräftig. 2 Min.



6. Kobraposition: Lege dich dazu auf den Bauch, Kinn auf den Boden, Beine gestreckt, Füße zusammen. Platziere die Hände flach auf dem Boden neben den Schultern, atme durch die Nase ein und hebe den Oberkörper hoch in die Kobra. Atme durch den Mund aus und senke den Oberkörper zum Boden. Ein Zyklus dauert 4 Sek. Denke im Geist: SA TA NA MA. 3 Min.



7. Bleibe auf dem Bauch liegen und nimm Bogenposition ein. Umfasse die Fußgelenke. Atme durch die Nase ein und ziehe dich an den Gelenken hoch, so dass nur noch Becken, Bauch und unterer Brustkorb den Boden berühren. Lege den Kopf in den Nacken. Atme durch den Mund aus, senke Schultern, Kopf und Oberschenkel zum Boden. Ein Zyklus dauert ca. 2 Sekunden. Koordiniere Atem und Bewegung. 1-2 Min.
Die Übungen 5 bis 7 verbessern den Kreislauf.



8. Lege dich auf den Rücken und entspanne jeden Teil des Körpers vollständig. Beginne an den Füßen. 2 Min.

9. Bleibe in der Haltung für Tiefenentspannung, löse dich innerlich von deinem Körper. Öffne den Mund ein wenig. Nur mit der Kraft der Zunge chante hörbar, kraftvoll und sehr schnell: HAR, HAR, HAR, HAR. Die Zunge wird anfangen zu schmerzen. Viermal HAR pro Sekunde. Der Körper liegt ganz ruhig. 4-5 Min.
Abschluss: Atme tief ein, atme aus, entspanne.

8. und 9.



10. Entspanne vollkommen. Alles Leben verläßt dich. Stelle dir vor, dass auch jede Schwäche und Krankheit aus deinem Körper verschwindet. Bleibe tief entspannt und singe zu der Kassette/CD: „Ap Sahai Hoa, Satsche Da Satscha Doa, Har Har Har.“ 3-4 Min. Höre weitere 1-2 Min. nur zu, atme lang und tief. Das Mantra AP SAHAI HOA beseitigt innere Negativität gegen das Selbst.



11. Schneidersitz. Singe „Oh, that mean, mean man.“ Klatsche dazu rhythmisch in die Hände. Oder atme lang und tief und meditiere auf das Dritte Auge. 10 Min.
Wenn eine Gruppe singt und alle mit Enthusiasmus und Rhythmus mitmachen, kann durch diese Übung ein sehr starkes Makro-Bewusstsein entstehen. Spüre immer wieder dein individuelles Mikro-Bewusstsein innerhalb des Makro-Bewusstseins.



12. Strecke die Arme über den Kopf, lege die Handflächen aneinander. Atme tief ein, strecke die Wirbelsäule und pumpe den Nabelpunkt kräftig. 30 Sekunden. Atme aus, atme ein und wiederhole die Übung zweimal. Atme aus, entspanne.



Oh, that mean, mean man,
Oh, that mean, mean man,
He sins and sins again and again.
If he chants the name of the Lord
Four corners of the world will bow down to him,
Four corners of the world will bow down.
Jis nich kao ko-i naa(n) jaanai
Nam japat oho chaho kunt maanai.

Oh, dieser schlechte, schlechte Mensch,
Oh, dieser schlechte, schlechte Mensch,
wieder und wieder sündigt er.
Wenn er den Namen Gottes singt,
verneigen sich die vier Ecken der Welt vor ihm.

Wer diese Worte versteht, wird Schuldgefühle aufgeben. Yogi Bhajan