

Kundalini Yoga

wie es vom Yogi Bhajan gelehrt wird



Y 6

Übungsreihe für das Lymphsystem

5. Juli 1983, aus: Kundalini Yoga for Youth and Joy

1. Schneidersitz. Lege die verschränkten Finger am Schädelansatz in den Nacken. Ziehe die Ellbogen nach hinten, so dass der Rücken gerade ist und der Brustkorb sich dehnt. Schwinge kräftig von Seite zu Seite. Halte einen Takt lang in der Mitte inne. Einatmen links; ausatmen Mitte; einatmen rechts, ausatmen Mitte; usw. Ein Schwung dauert 1 Sek. Insgesamt 9 Min. *Diese Übung entspannt Schulter- und Brustmuskulatur. Verspannte Brustmuskeln führen zu verspannten Bauchmuskeln und es entsteht ein Fettansatz. Die Streckung der Schultermuskeln verbessert die Gehirndurchblutung.*



2. Umfasse mit den Händen die Außenseite der Knie. Achte auf eine gerade Wirbelsäule. Ziehe die Knie mit der Kraft von Händen und Armen hoch und lasse sie wieder herunter. Ein Zyklus dauert weniger als 1 Sek. Insges. 6 Min. *Diese Übung übt sehr starken Druck auf den Brust- und Bauchbereich aus. Sie beseitigt Fettansätze am Bauch und richtet die Knie- und Fußgelenke.*



3. Strecke die Beine aus. Lehne dich zurück und stütze dich mit geraden Armen auf die Hände. Ziehe die Knie an und beginne mit den Waden schnell auf und ab in die Luft zu treten. Füße und Knöchel bleiben entspannt, die Kraft kommt aus den Knien. 3 Min. *Diese Übung arbeitet am unteren Teil der Wirbelsäule.*



4. Schneidersitz, gerade Wirbelsäule. Strecke die Arme in einem leichten Außenwinkel gerade vor dir aus, Handflächen nach oben. Mache Fäuste und ziehe sie abwechselnd zur Schulter, links, rechts, usw. Bewege dich kraftvoll und schnell, so dass der Körper mitgeht. 1-2 Min. *Diese Übung öffnet die Arterien.*



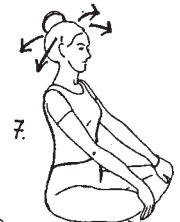
5. Schneidersitz. Stütze dich mit den Fäusten am Boden ab. Stemme dich hoch und lass dich wieder auf den Boden fallen (1-2 mal pro Sek.). Die Wirbelsäule bleibt gerade und die Füße am Boden. 4 Min. *Die Übung baut die Schultermuskulatur auf und bewirkt, dass der untere Teil des Torsos entspannen kann. Diese Art des Schultertrainings geschieht im täglichen Leben nie.*



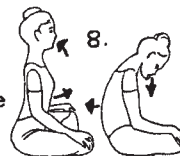
6. Schneidersitz. Lege die Hände auf die Knie und beuge den Rumpf vollständig nach links und dann nach rechts. Ein Zyklus dauert 2-3 Sek. Insgesamt 5-6 Min. *Diese Übung hilft der Verdauung.*



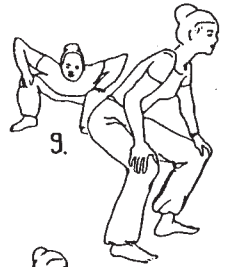
7. Schneidersitz, Hände auf den Knien. Beuge den Kopf nach vorne, zurück zur Mitte; nach hinten, zurück zur Mitte; neige ihn nach links, zurück zur Mitte; nach rechts, zurück zur Mitte. Meditiere innerlich SA (vorn), TA (zurück), NA (links), MA (rechts). Fahre rhythmisch fort. 2-3 Min. *Diese Übung kräftigt Hals und Nacken.*



8. Löwen-Lecken: Im Schneidersitz, lege die Hände auf die Knie und biege die Wirbelsäule vor und zurück. Wenn der Rücken rund ist, bringe das Kinn an die Brust, strecke die ganze Zunge heraus und mache „Hnnh“. Atme durch die Nase ein, während du die Wirbelsäule nach



vorn biegest und ziehe die Zunge zurück. Ein Zyklus dauert ca. 1 Sek. Insg. 3 Min. Diese Übung öffnet die Lungen.



9. Im Stand. Füße etwa schulterbreit auseinander, die Zehen weisen etwas nach außen. Lege die Hände auf die Knie, hocke dich halb hin und wieder halb hoch. Richte dich nie ganz auf, gehe nie vollständig in die Hocke. Der Angelpunkt sind die Knie. Der Winkel zwischen Wirbelsäule und Oberschenkel bleibt die ganze Übung hindurch unverändert. Mache Pausen, wenn nötig. Ein Zyklus dauert weniger als 1 Sek. Rhythmisch, maximal 8 Min. Diese Übung wirkt direkt auf die Knie. Wenn die Knie ihre Elastizität verlieren, kann dies die Symmetrie des ganzen Körpers verändern. Der Brustbereich ist dann nicht mehr so gut durchblutet und dies kann die Bildung von Tumoren begünstigen.



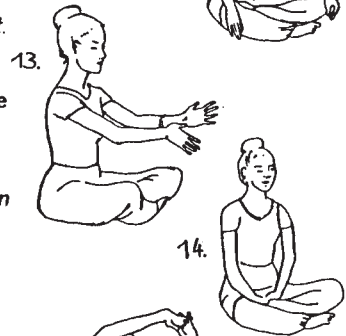
10. Setze dich hin. Strecke die Beine aus und richte die Wirbelsäule auf. Lege die Hände neben dich auf den Boden oder in den Schoß. Strecke die Zehen abwechselnd vor und zurück (ein Zyklus dauert 1-2 Sek.). 1 Min. Diese Übung stärkt die Muskulatur der Unterschenkel.

11. Schneidersitz. Lege die Hände auf die Knie und kreise mit Bauch und Oberkörper nur rechts herum (eine Drehung 1 - 2 Sek.). 3-4 Min. Diese Übung hilft der Verdauung.



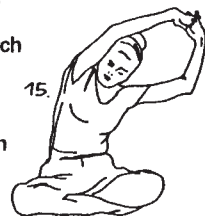
12. Weiterhin im Sitzen, beginne den Kopf mit kurzen, schnellen Bewegungen nach links und rechts zu schütteln. Erlaube allen Gesichtsmuskeln sich zu entspannen. 3 Min. Die Lockerung durch das Schütteln bringt die Hypophyse, die Schläfen und alles andere im Kopf in Bewegung. Die Kapillaren öffnen sich und alles kann besser durchblutet werden. Die Wangen- und Kiefermuskeln werden gekräftigt.

13. Strecke die Arme mit leicht gebeugten Ellbogen vor dir aus. Die Handflächen sind einander zugewandt, die Finger gespreizt. Schüttle die Hände aus dem Handgelenk sehr schnell vor und zurück (zum Körper und auseinander), so dass du den Luftzug zwischen den Fingern fühlst. Die Handgelenke sind locker, die Arme bewegen sich nicht. 2-3 Min. Diese Übung ist sehr gut für den Ischiasnerv. Sie regt die Blutzirkulation an und hilft, Schlacken zu beseitigen.



14. Im Schneidersitz, lege die Hände in den Schoß. Singe kontinuierlich HAR HAR HAR HAR HAR HAR HARI unter Einsatz der Zungenspitze. Sie berührt bei jedem HAR den Gaumen hinter den oberen Schneidezähnen. Wenn dies geschieht, ziehe den Nabelpunkt kurz und rhythmisch ein. 3-4 Min. Dies ist eine Meditation für die 80er Jahre. Sie stärkt unsere Ausdauer.

15. Strecke die Arme im umgekehrten Venusgriff nach oben, lehne dich zurück und dehne dich ausgiebig von Seite zu Seite. 1 Min. Die Meridiane am und über dem Brustkorb werden balanciert.



16. Im Schneidersitz. Singe: „GOTT UND ICH, ICH UND GOTT SIND EINS“. 3 Min. Danach: „I AM THEE, THOU IS ME, ME IS THOU“ (Ich bin du, du bist ich, ich bin du). 2 - 3 Minuten. Dann singe „ALL THINGS COME FROM GOD AND ALL THINGS GO TO GOD.“ (Alles kommt von Gott und alles geht zurück zu Gott). 2 Min.

