

# CD 4: Kundalini Yoga Meditation

## Stress frei

„stress away“

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



### **Ausführung:**

Sitze mit gerader Wirbelsäule. Strecke die Arme nach vorne aus und öffne die Hände. Die Handflächen zeigen nach oben, so als würdest du etwas auf deinen Händen tragen. Mit dem Ausatmen hebe die Arme und mit ihnen eine unsichtbare Last und wirft sie schwingvoll hinter dich. Atme ein, bringe die Arme wieder zurück. Fahre mit der Bewegung intensiv für 3-11 Minuten fort.

### **Wirkung:**

Diese Übung hilft dir, Spannungen loszulassen und zur Ruhe zu kommen.

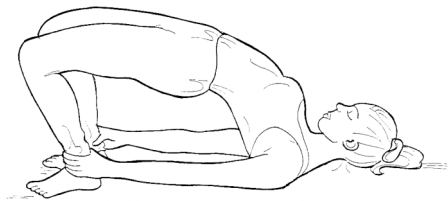
## CD 4: Übungsreihe gegen Stress

### 1) Herzstärkungsübung:

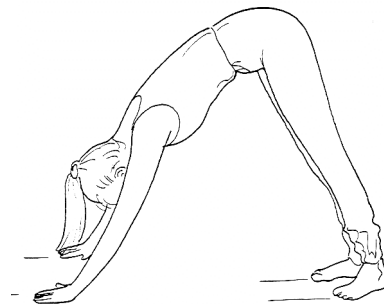
Sitze mit gekreuzten Beinen, der Rücken ist gerade und schließe die Augen. Hebe die Arme im Winkel von 60° hoch, Handflächen nach oben, parallel zum Boden. Beginne mit langem, tiefem Atem durch die Nase für 1-3 Minuten. Entspanne für 1 ½ Minuten im Schneidersitz. Diese Übung entspannt das Herz.



2) Liege auf dem Rücken, bringe deine Füße zum Gesäß und umfasse die Fußgelenke mit den Händen. Hebe mit dem Einatmen die Hüften hoch soweit du kannst, Nabelpunkt ist ganz durchgedrückt. Entspanne mit dem Ausatmen und komme in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole 12-26 mal. Entspanne für 1 ½ Minuten in der Rückenlage. Diese Übung entspannt den Unterleib.



3) Das große Dreieck: Komme auf Hände und Knie und drücke die Hüften hoch, bist du ein 60°-Dreieck bildest. Lass den Kopf entspannt hängen. Hände sind schulterbreit auseinander, verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße und schließe die Augen. Der Kopf ist entspannt. Knie und Ellbogen sind durchgedrückt. Atme lang und tief für 1-3 Minuten. Entspanne für 2 Minuten im Schneidersitz. Diese Übung stärkt das Nervensystem und steigert die Geduld.



4) Lass das Kinn gegen die Brust fallen und rolle den Kopf langsam, weich und kontrolliert über die rechte Schulter nach hinten, dann zur linken Schulter und wieder in die Ausgangsposition. Achtung: Es darf nicht wehtun im Nacken! Eine Drehung dauert etwa 10 Sekunden; nach 10 Drehungen wechsele die Richtung. Komme dann wieder mit dem Kopf in die Mitte. Entspanne für 1 ½ Minuten. Diese Übung entspannt die Nackenmuskeln.

