

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

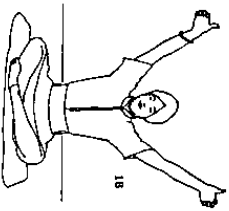


Y22

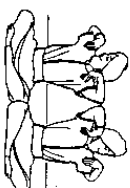
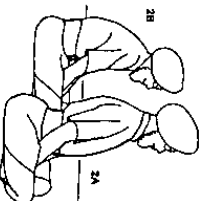
Kriya zur allgemeinen Besserung der Stimmungslage

70er Jahre, aus: Keepng-up with Kundalini Yoga

1. Schneidersitz. Strecke die Arme seitlich 60° hoch. Die Handflächen zeigen nach vorn, die Finger sind eingetrickt, die Daumen gestreckt. Winkle die Handgelenke an, so dass die Daumen nach oben zeigen (1A). Feueratem, 1-3 Min. Dann atme tief ein, halte den Atem an und führe die Daumenspitzen über dem Kopf zusammen. Atme aus, spanne Muldhand an, halte den Atem kurz aus, atme ein, entspanne. Diese Übung öffnet die Lungen, erhöht die Aufmerksamkeit und stärkt das magnetische Feld.



2. Schneidersitz. Umfasse die Fußgelenke mit den Händen. Arme ein und beuge die Wirbelsäule nach vorn (2A), atme aus und mache den Rücken rund (2B). Schultern entspannt, Kopf aufrecht. Bewege dich rhythmisch, atme tief 1-3 Min. Abschluss: Arme ein, halte den Atem an, atme aus und entspanne. Die Übungen 2, 3 und 4 stimulieren und strecken die untere und mittlere Wirbelsäule.

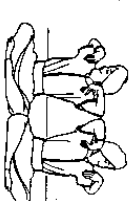


3. Lage die Hände auf die Schultern, Daumen nach hinten, Finger nach vorn. Halte die Arme parallel zum Boden. Drehe Oberkörper und Kopf mit dem Einatmen nach links, mit dem Ausatmen nach rechts. 1-3 Min. Arme in der Mitte ein, atme aus, entspanne.

4. Strecke die Beine aus. Die Fersen berühren sich. Mit den Zeitgenen umfasse die großen Zehen und drücke die Daumen gegen die Zehennägel (oder umfasse die Fußgelenke). Atme ein und strecke die Wirbelsäule durch, ziehe die Zehen zum Körper, die Knie bleiben durchgedrückt (A). Beuge dich beim Ausatmen nach vorn, beuge die Ellbogen und senke den Kopf Richtung Knie (B). Fahre fort, atme tief und kräftig, 1-3 Min. Abschluss: Ziehe dich hoch, atme ein, halte den Atem kurz ein, bleibe oben, atme aus, halte den Atem kurz aus, atme ein, löse die Haltung.

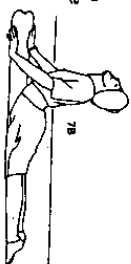
5. Setze dich auf die rechte Ferse, strecke das linke Bein nach vorn. Greife den linken Fuß mit beiden Händen und drücke auf den Großzehennagel. Senke die Nase zum Knie. Feueratem, 1-2 Min. Dann atme ein, aus und strecke dich weiter nach vorn und unten. Atme ein und wiederhole die Übung mit dem rechten Bein. 1-2 Min. Entspannung. Diese Übung unterstützt die Ausscheidung, streckt den Ischiasserv und verbessert die Durchblutung des Oberkörpers.

6. a: Spreize die Beine weit, greife die Großzehen wie in Üb. 4. Arme ein, mache die Wirbelsäule gerade, ziehe die Zehen zurück. (6A). Atme aus und beuge den Oberkörper von der Hüfte aus zum linken Knie (6B). Richte dich mit dem



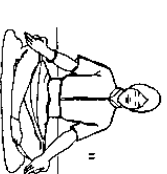
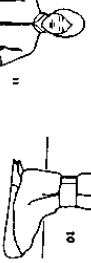
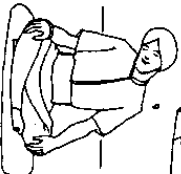
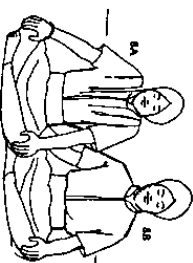
Einatmen in der Mitte auf (6A) und beuge dich beim Ausatmen zum rechten Knie. 1-2 Min.

b: : Atme in der Mitte ein, atme aus und senke die Stirn zwischen den Beinen auf den Boden (6C). Richte dich beim Einatmen auf. 1 Min. Atme ein und strecke die Wirbelsäule. Atme aus, senke die Stirn auf den Boden, Atem aus halten, strecke dich nach unten und vorn. Atme ein, aus, entspanne. Durch diese Übung werden die untere Wirbelsäule und das Kreuzbein flexibel. Sie lädt das elektromagnetische Feld auf

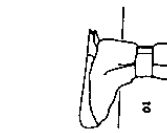


7. Kobra. Lage dich auf den Bauch, die Hände befinden sich unter den Schultern, Handflächen am Boden. (A). Strecke die Füße, die Fersen berühren sich, Atme ein und hebe den Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule hoch, bis die Arme gestreckt sind, die Hüften bleiben auf dem Boden. Kopf in den Nacken, Schultern entspannt (B). Feueratem. 1-3 Min. Dann atme ein und strecke die Wirbelsäule weiter. Atme aus, halte den Atem kurz aus, spanne Muldhand an, Arme ein, atme langsam aus, beuge die Arme und löse die Haltung vorsichtig Wirbel für Wirbel. Entspannung in Bauchlage, Kopf zur Seite gedreht, Arme neben dem Körper. Diese Übung gleicht die Sexualenergie aus und mischt Prana mit Apana, so dass die Kundalini-Energie in den folgenden Übungen zu den oberen Chakren aufsteigen kann.

8. Schneidersitz. Lege die Hände auf die Knie. Arme ein und ziehe die Schultern kräftig und schnell hoch. Lasse sie mit dem Ausatmen sinken. Mache rhythmische Bewegungen, atme kräftig, 1-2 Min. Arme ein, ziehe die Schultern hoch, atme aus, entspanne. Diese Übung balanciert die oberen Chakren und öffnet die Bahnen zu den höheren Gehirnzentren.



9. Schneidersitz. Rolle den Kopf im Uhrzeigersinn im Kreis. Vom Nacken über die linke Schulter, nach vorn und über die rechte Schulter. Die Schultern bleiben entspannt und der Nacken streckt sich leicht. 1-2 Min. Dann drehe den Kopf anders herum. 1-2 Min. Zum Abschluss halte den Kopf auf, atme ein, aus und entspanne.



10. Sat Kriya (vgl. auch Karte Y9): Setze dich auf die Fersen und strecke die Arme über den Kopf, so dass die Oberarme die Ohren berühren. Hände gefaltet, Zeigefinger gestreckt. Sage SAT und ziehe den Nabel dabei kräftig ein. Bei NAM entspanne die Bauchmuskeln. 3-7 Min. Arme ein und spanne alle Muskeln des Rückens an. Stelle dir vor, dass die Energie durch das Kronenchakra fließt. Arme aus, atme tief ein, vollständig aus, ziehe Muldhand, atme ein, aus, entspanne. Sat Kriya stärkt das Nervensystem und schickt die Kundalini-Energie durch die Chakren.

11. Entspannung in einfacher Haltung oder auf dem Rücken. In der Tiefenentspannung kannst du die durch dieses Set entstehenden körperlichen und geistigen Veränderungen genießen und sie bewusst integrieren. Du kannst die Ausdehnung deines Selbst mittels der Aura wahrnehmen. Dein Körper wird tief entspannen.

3H Organisation Deutschland e.V., Breitenfelder Str. 8, 20251 Hamburg, Tel.: 040/479099, www.3ho.de