

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

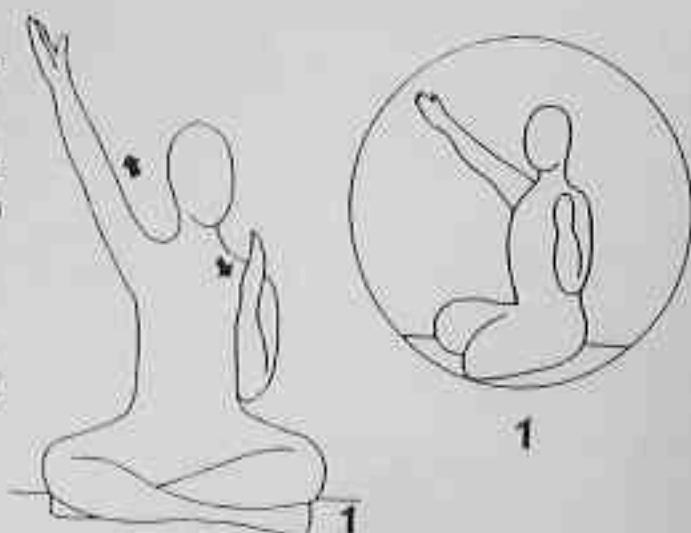


Y7

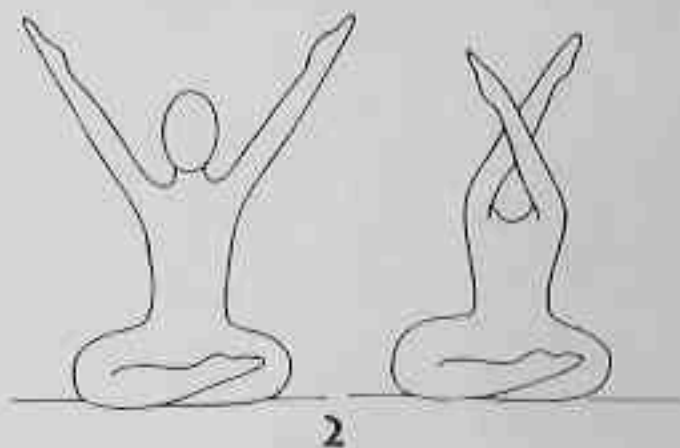
## Massage für das lymphatische System

30. Oktober 1985, Quelle: Physical Wisdom

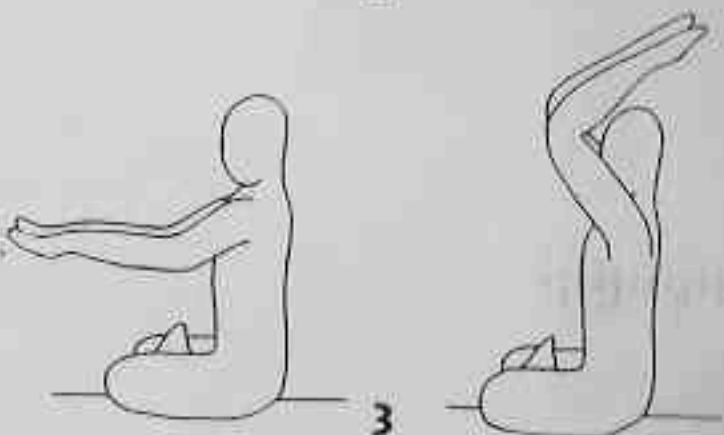
1. Einfache Haltung. Halte die Arme eng an den Seiten des Körpers und winkle die Ellbogen an, so dass Hände und Unterarme gerade nach oben zeigen. Die Handflächen weisen zueinander. Mit einer kräftigen Bewegung strecke einen Arm im 60°-Winkel schräg nach oben, während der andere Arm unten bleibt. Mache den angewinkelten Arm hart wie Stahl, so dass er ein solides Gegengewicht für den ausgestreckten Arm ist. Dann strecke den gebeugten Arm aus und ziehe den ausgestreckten Arm in die ausgleichende Position an der Körperseite zurück. Die Bewegung des Arms geht von der Achselhöhle aus, welche dadurch gestreckt wird. Diese Übung ist sehr kraftvoll und herausfordernd. Sie lenkt die Energie von Ida und Pingala. Du musst hart arbeiten, bis du sie korrekt ausführst. 10 Minuten.



2. Strecke beide Arme nach oben und etwas seitlich, so dass sie ein „V“ bilden. Drücke die Ellbogen durch und kreuze die Arme vor deinem Gesicht. Mache die Bewegung sehr schnell. Feueratem. 1½ Minuten.



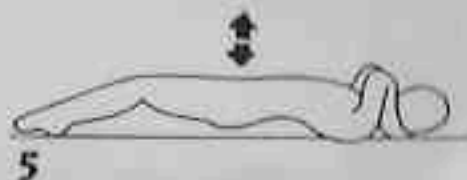
3. Strecke die Arme vor dir aus, die Handflächen zeigen nach oben. Bewege beide Arme gleichzeitig in einer Bewegung, als ob du Wasser nach oben und über deinen Kopf schaufeln würdest. Atme kraftvoll durch den Mund. 2½ Minuten.



4. Lege dich auf den Rücken und hebe beide Beine über den Kopf, bis du in Pflugposition bist. Kehre in die Ausgangsposition zurück und beginne von vorn. Setze die Bewegung fort. 2 Minuten.



5. Bleibe auf dem Rücken liegen und lege die Hände unter den Nacken. Deine Fersen sind ungefähr fußbreit auseinander. Beginne, aus den Hüften heraus zu springen; die Bewegung geht vom Zentrum deines Körpers aus. Beuge die Knie nicht, sondern bewege dich von den Oberschenkeln bis zum Brustkorb. Bewege dich kraftvoll. 3½ Minuten.



6. Immer noch auf dem Rücken liegend, hebe die Beine und greife nach deinen Zehen; die Knie sind durchgedrückt. Öffne den Mund und atme durch den Hals. 1 Minute.



7. a: Lege dich in Babyposition. Die Stirn liegt auf dem Boden, die Hände zeigen nach hinten. Schlafe ein und lausche „Naad“ von Sangeet Kaur. 11 Minuten.  
b: Setze dich in einfache Haltung, lege die Hände überkreuz auf das Herzzentrum und singe mit. 5 Minuten.



Yogi Bhajan spielte während dieser Meditation den Gong.

Gebet von Guru, der wunder manifestiert  
Kann Davids Gebet ist eine Bille, um die  
Wunder  
Leben  
zu bringen,  
Das Unmögliche möglich machen, heilung

Wenn der Körper dafür geschaffen ist,  
sehr stark zu sein, wirklich stark, kann er  
alles abwehren,  
Das ist mein Gefühl.  
Yogi Bhajan.