

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



## Übungsreihe zur Stärkung der Abwehrkräfte

70'er Jahre, Quelle: Keeping-up with Kundalini Yoga

1. Fersensitz. Strecke die Arme hoch und presse die Handflächen über dem Kopf aneinander. Atme ein und halte den Atem an. Bewege den Nabel kräftig ein und aus, vor und zurück. Fahre rhythmisch fort, bis du ausatmen musst und atme aus. Dann atme wieder ein und wiederhole die Nabelbewegung. 1-3 Min. Abschluß: atme ein, atme aus, entspanne.

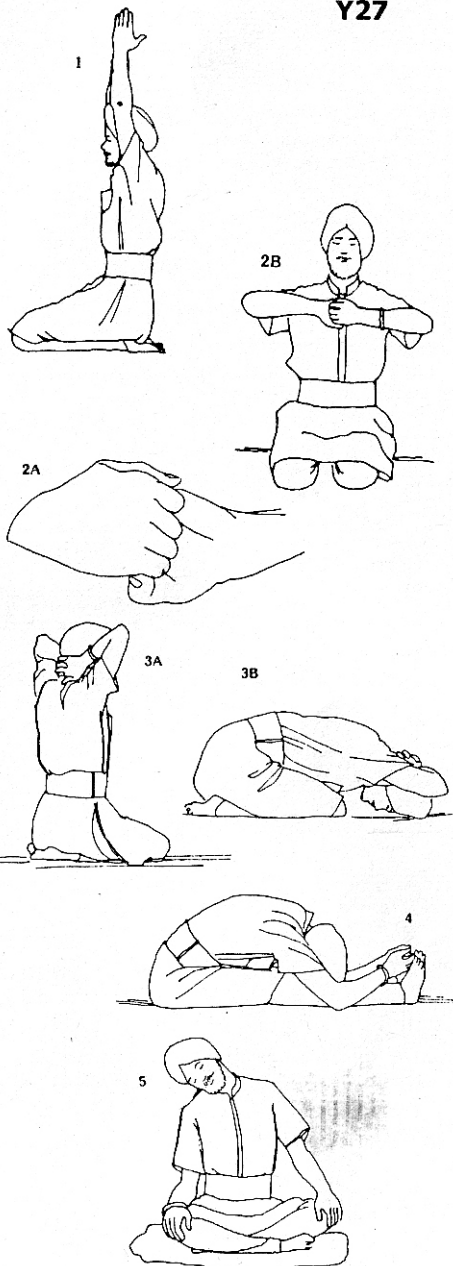
2. Bleibe im Fersensitz. Hake die Hände auf Herzhöhe in den Bärengriff (2A), halte die Unterarme parallel zum Boden. Atme ein, halte den Atem an, solange du kannst und ziehe gleichzeitig die Hände kräftig nach außen, ohne dabei den Griff zu lösen. Atme aus, atme wieder ein und wiederhole. 1-3 Min. Abschluß: atme aus, wieder ein, noch einmal aus und entspanne. *Diese Übung öffnet das Herzchakra und stimuliert die Thymusdrüse.*

3. Fersensitz. Falte die Hände im Venusgriff und lege sie in den Nacken. Atme ein (3A). Beuge den Oberkörper mit dem Ausatmen nach vorn, bis die Stirn den Boden berührt (3B). Setze dich mit dem Einatmen wieder aufrecht hin. Mache kräftige Atemzüge. 1-3 Min. Abschluß: atme ein, atme aus, entspanne. *Diese Übung verbessert die Verdauung und macht die Wirbelsäule flexibler.*

4. Strecke die Beine gerade auf dem Boden aus und umfasse mit den Zeigefingern die großen Zehen. Beuge dich aus der Hüfte heraus nach vorn, bis die Stirn an den Knien ist und die Ellbogen den Boden berühren. Bleibe in dieser Position, atme normal. 1-3 Min. Dann atme ein, aus und entspanne. *Die in den vorherigen Übungen stimulierten Drüsensekrete können sich im Körper verteilen und der Körper entspannt tief.*

5. Schneidersitz. Mache mit dem Kopf große Kreise im Uhrzeigersinn. Führe das rechte Ohr zur rechten Schulter, lege den Kopf in den Nacken, führe das linke Ohr zur linken Schulter und dann das Kinn zur Brust. Die Schultern bleiben entspannt. Es sollte eine sanfte Dehnung im Hals zu spüren sein. 1-2 Min. Wechsle die Drehrichtung und fahre 1-2 Min. fort. Abschluß: Richte den Kopf auf und entspanne. *Diese Übung aktiviert in Verbindung mit den beiden folgenden Übungen die Zirkulation zum Gehirn und stimuliert die oberen*

Y27



*Drüsen, insbesondere Hypophyse, Epiphyse sowie Schilddrüse und Nebenschilddrüse. Sie sind gemeinsam für die Harmonie im gesamten Körper verantwortlich.*

6. Komme auf Hände und Knie. Die Knie sind hüftbreit auseinander, die Ellbogen gerade, Arme gestreckt. Lass den Kopf entspannt hängen. Atme ein und biege die Wirbelsäule nach unten, der Kopf bleibt hängen. (6A). Atme aus und mache den Rücken einschließlich der Hüften rund (6B). Wiederhole rhythmisch mit kräftigen Atemzügen. 1-3 Min. Mit zunehmender Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöhe das Tempo. Atme ein, atme aus, entspanne. *Zusätzlich zu den bereits erwähnten Wirkungen transformiert diese Übung die Sexualenergie aus dem zweiten und die Verdauungsenergie aus dem dritten Chakra. Sie aktiviert die Nerven der unteren Halswirbelsäule.*

7. Fersensitz. Ziehe mit dem Einatmen die linke Schulter so hoch wie möglich. Ziehe mit dem Ausatmen die rechte Schulter hoch und lasse die linke sinken, mache rhythmische Bewegungen, aber bewege den Kopf nicht. Kräftige Atemzüge. 1-3 Min. Abschluß: Atme ein, ziehe beide Schultern hoch, atme aus, entspanne.

8. Rückenlage. Entspanne vollständig, die Arme seitlich, die Handflächen nach oben. 5-7 Min.

9. Dreiecksposition: Stelle dich auf Hände (schulterbreit auseinander) und Knie und hebe die Hüften, bis dein Körper mit dem Boden ein Dreieck bildet. Drücke Knie und Ellbogen durch. Halte den Kopf in einer Linie mit Armen und Körper. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße und schließe die Augen. Atme entspannt. 5 Min. Abschluß: atme ein und aus, löse die Position und entspanne. *Diese Übung unterstützt die Verdauung, stärkt das gesamte Nervensystem und entspannt die großen Muskelgruppen des Körpers.*

10. Stehe auf. Beuge dich nach vorn und umfasse die Fußgelenke. Drücke die Knie durch und gehe durch den Raum. 1-3 Min. Kehre an deinen Platz zurück, setze dich hin und entspanne. *Diese Übung fördert die Ausscheidung und richtet das magnetische Feld als Vorbereitung zur Meditation.*

Kommentar: Um chronische Erkältungen und andere Erkrankungen zu vermeiden, sind eine gut funktionierende Verdauung und Ausscheidung Voraussetzung. Wenn außerdem der Stoffwechsel stabil ist, wirst du sehr kräftig sein. Diese Übungsreihe fördert diese Fähigkeiten. Sie verleiht dir Stärke und erhöht die Abwehrkräfte.

