

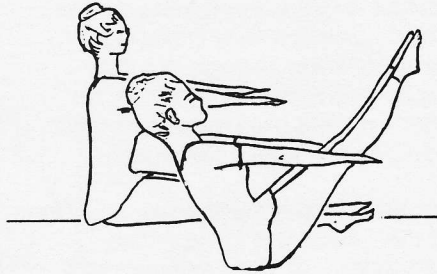
KUNDALINI YOGA

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

Meditation und Selbstvertrauen

3. März 1972, Quelle: Relax and renew von Guru Rattan Kaur

1a) Setze dich mit gerader Wirbelsäule und gerade vor dir ausgestreckten Armen und Beinen auf den Boden. Halte die Arme parallel zum Boden, die Handflächen weisen nach unten und die Finger zeigen nach vorn. Das ist die Ausgangsposition.



b) Atme ein und lehne dich im 60° Winkel zurück. Halte den Atem ein. Hebe nun die geraden Beine so hoch wie möglich und halte diese Position mit eingehaltenem Atem so lange es geht. Atme aus und senke die Beine.

c) Beuge dich nach vorn und umfasse die Zehen. Ziehe fest an ihnen. Atme lang und tief. 11 Min.



d) Atme mehrmals ein und aus und wiederhole die Teile a) und b) drei- bis viermal.

Diese Übung schafft in der Aura ein Gleichgewicht zwischen Norden und Süden. Der Druck auf die Leber reinigt den Körper und erhöht deinen Mut.

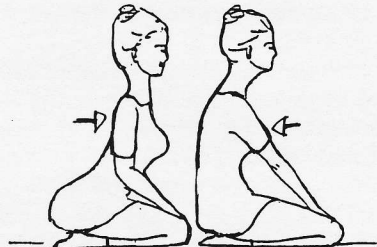
2. Setze dich in den Fersensitz, lege die Hände auf die Oberschenkel und bewege die Wirbelsäule vor und zurück (Kamelritt). Dabei flüstere kraftvoll wie eine Schlange:

SAT (Brustbein nach vorn)

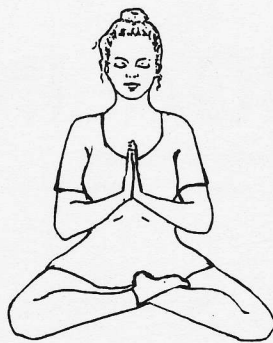
NAM (Brustbein zurück).

Behalte ein mittleres Tempo bei. 8 Min.

Abschluss: Atme viermal tief ein und vollständig aus. Entspanne.



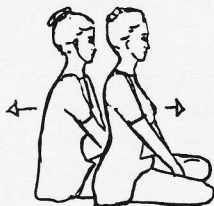
3. Einfache Haltung. Lege die geraden Handflächen aneinander, verschränke die Daumen und halte dieses Pranam Mudra auf Herzhöhe. Presse nun die Handflächen kräftig aneinander und drücke auch auf die Mitte des Brustkorbs. Das gesamte Gewicht des Oberkörpers liegt in den Händen. Konzentriere alle geistige Energie auf die Nasenwurzel (3.Auge) und meditiere in dieser Haltung. 10 Min.



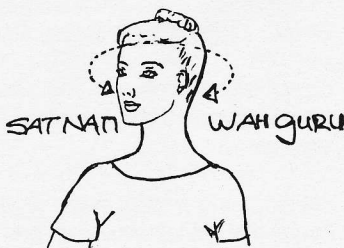
4. Bleibe in einfacher Haltung sitzen und strecke die Arme zu den Seiten aus. Die Handflächen weisen nach unten, die Finger sind gerade. Bewege den Oberkörper in gleichmäßigem Rhythmus hin und her: von links nach rechts und wieder zurück. 3 Min. Wirkt auf die Leber.



5. Kamelritt in einfacher Haltung. Umfasse dabei die Knöchel und bewege dich schnell. Betone die Vorwärts-bewegung, so daß ein leicht ziehender Druck auf die Fortpflanzungsorgane ausgeübt wird. 3 Min. Entspanne vollkommen.



6. Setze dich aufrecht hin. Halte die Hände in Gyan Mudra und konzentriere dich auf die Nasenwurzel (3.Auge). Drehe den Kopf zur rechten Schulter und chante **SAT NAM**, drehe den Kopf zur linken Schulter und chante **WAH GURU**. Setze die Bewegung in gleichmäßigem Rhythmus fort. 11 Min.



Kommentar: Die persönliche Ausstrahlung eines Menschen wird durch Ängste blockiert. Angst entsteht durch Abhängigkeit. Die einzig akzeptable Abhängigkeit ist die zum Guru und zur Weisheit, denn dies führt zu Selbstsicherheit und vertreibt alle Angst. Wenn die Selbstsicherheit stark ist, bist sowohl du geschützt, als auch diejenigen, die bei dir sind.

Diese Übungsreihe fördert Selbstsicherheit und Selbständigkeit und energetisiert mehrere Körperbereiche. Übung 1 und 4 wirken auf die Leber, Übung 2 und 3 öffnen das Herzzentrum für Mitgefühl und Hingabe, führen von der endliche Identität zur unendlichen Weisheit. Nr. 5 wirkt auf die Sexualenergie. Nr. 6 ist eine Meditation, die auf 31 Min. verlängert werden kann.

Wenn du den Kopf nach links drehst, richtest du dein Vertrauen auf die unendliche Weisheit. Vertrauen in WAH GURU gibt Selbstsicherheit als eine Einheit in SAT NAM.