

# Kundalini Yoga

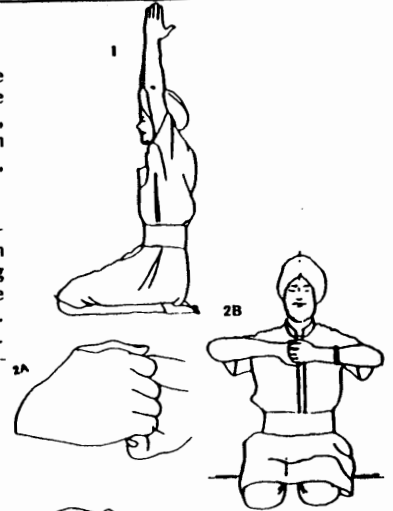
wie es von YOGI BHAJAN gelehrt wird

Y27

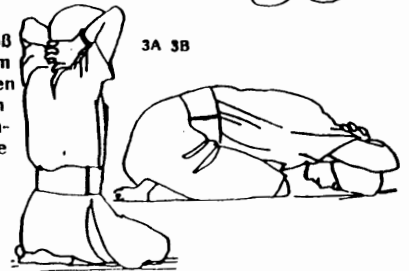
## Übungsreihe zur Stärkung der Abwehrkräfte

1. Sitze auf den Fersen. Strecke die Arme hoch und presse die Handflächen über dem Kopf zusammen. Atme ein. Pumpe den Nabel kräftig ein und aus. Fahre rhythmisch solange fort, bis du ausatmen mußt. Dann atme wieder ein und pumpe von neuem. Beende die Übung nach 1-3 Min., indem du einatmest, ausatmest und entspannst.

2. Fersensitz. Fasse die Hände im Bärengriff (2A) in Herzhöhe, Unterarme sind parallel zum Boden. Atme ein, halte den Atem solange du kannst und ziehe dabei die Hände kräftig nach außen, ohne dabei den Griff zu lösen. Atme aus, atme wieder ein und fahre für 1-3 Min. mit diesem Zyklus fort. Dann atme aus, wieder ein, nochmal aus und entspanne. "Diese Übung öffnet das Herzzentrum und stimuliert die Thy-musdrüse."



3. Sitze auf den Fersen und falte die Hände im Venusschloß im Nacken. Atme ein (3A). Beuge den Oberkörper mit dem Ausatmen nach vorn und berühre mit der Stirn den Boden (3B). Sitze mit dem Einatmen wieder auf. Fahre mit kräftigen Atemzügen für 1-3 Min. fort, dann atme ein, aus und entspanne. "Diese Übung verbessert die Verdauung und macht die Wirbelsäule flexibler."



4. Sitze mit ausgestreckten Beinen und greife mit den Zeigefingern die Großzehen. Beuge dich aus der Hüfte heraus nach vorn, sodaß die Stirn auf die Knie und die Ellenbogen zum Boden kommen. Bleibe in dieser Haltung, atme normal für 1-3 Min. Dann atme ein, aus und entspanne. "Die in den vorherigen Übungen stimulierten Drüsensekrete können sich im Körper verteilen und der Körper kann tief entspannen."



5. Sitze mit gekreuzten Beinen und mache im Uhrzeigersinn große Kreise mit dem Kopf. Bringe das rechte Ohr soweit wie möglich zur rechten Schulter, dann den Kopf in den Nacken, das linke Ohr soweit wie möglich zur linken Schulter und daraufhin das Kinn zur Brust. Die Schultern bleiben entspannt. Während der Bewegung sollte eine sanfte Dehnung im Hals zu spüren sein. Wechsel nach 1-2 Min. die Richtung und fahre für 1-2 Min. fort. Strecke den Kopf gerade und entspanne.



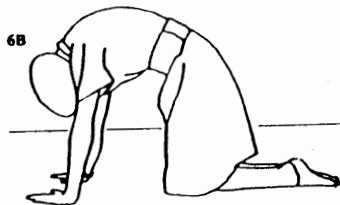
POLO 2015



JH ORGANISATION  
Ependorfer Weg 209  
2000 Hamburg 20  
Tel.: 040- 420 36 36/56

"Diese Übung öffnet, in Verbindung mit den beiden folgenden, die Zirkulation zum Gehirn und stimuliert die höheren Drüsen wie Hypo- und Epiphyse sowie Schilddrüse und Nebenschilddrüsen. Sie sind gemeinsam verantwortlich für die Harmonie im gesamten Körper."

6. Komme auf Hände und Knie. Beide sind jeweils hüftweit voneinander entfernt. Drücke die Arme ganz durch, laß den Kopf entspannt hängen. Atme ein und strecke die Wirbelsäule nach unten durch, den Kopf weiterhin hängen lassend (6A). Atme aus und mache den Rücken einschließlich der Hüfte rund (6B). Fahre rhythmisch mit kräftigen Atemzügen für 1-3 Min. fort. Mit zunehmender Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöhe auch das Tempo. Atme ein (6A), aus und entspanne. "Zusätzlich zum bereits Erwähnten transformiert diese Übung die Sexualenergie aus dem zweiten und die Verdauungsenergie aus dem dritten Chakra. Sie stimuliert die Nerven der unteren Halswirbelsäule."



7. Fersensitz. Ziehe mit dem Einatmen die linke Schulter so hoch wie möglich, die rechte Schulter sinkt ab. Ziehe mit dem Ausatmen die rechte Schulter hoch und lasse die linke absinken. Fahre rhythmisch mit kräftigen Atemzügen für 1-3 Min. fort, dann atme ein, ziehe beide Schultern hoch, atme aus und entspanne.



8. Entspanne vollständig auf dem Rücken mit den Armen an der Seiten und den Handflächen nach oben. 5-7 Min.

9. Dreiecksposition: Komme auf Hände und Knie und drücke die Hüften hoch, bis du ein 60°-Dreieck bildest. Laß den Kopf entspannt hängen. Die Hände sind schulterbreit auseinander. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße und schließe die Augen. Knie und Ellenbogen sind durchgedrückt. Halte diese Position 5 Min. mit normalem Atem. Dann atme ein, aus und komme langsam aus dieser Position und entspanne. "Diese Übung unterstützt die Verdauung, stärkt das gesamte Nervensystem und läßt die großen Muskelgruppen des Körpers entspannen."



10. Stehe auf. Beuge dich nach vorn und greife deine Fußgelenke. Halte die Knie durchgedrückt und beginne durch den Raum zu gehen. Fahre für 1-3 Min. fort, dann 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: Un chronische Erkältungen und andere Erkrankungen zu vermeiden, sind eine gut funktionierende Verdauung und Ausscheidung Voraussetzung. Wenn dazu der Stoffwechsel stabil ist, wirst du sehr kräftig sein. Diese Übungsreihe fördert diese Fähigkeiten. Sie verleiht dir Stärke und erhöht die Abwehrkräfte."