

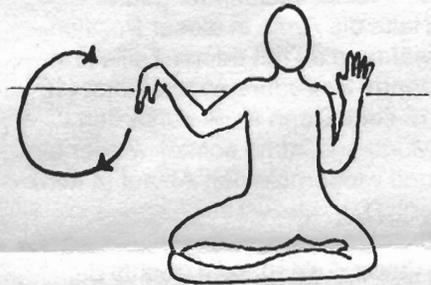
# Kundalini Yoga

Yogi Bhajan Phoenix, 10. Nov. 1989, Meditation Class, #M049

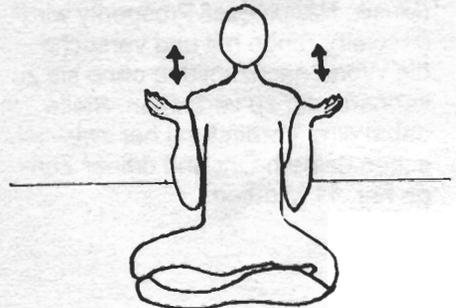
## Rebirthing Meditation: "Um Dir zu zeigen, wer du bist"

„Zunächst stimulieren wir das Drüsensystem und damit verändern wir den gesamten Stoffwechsel. Dann bringen wir unser Blut dazu sich zu reinigen. Schließlich beginnen wir in tiefe Meditation zu gehen um unseren eigenen Fokuspunkt zu erkennen und zu verstehen.“ *Yogi Bhajan*

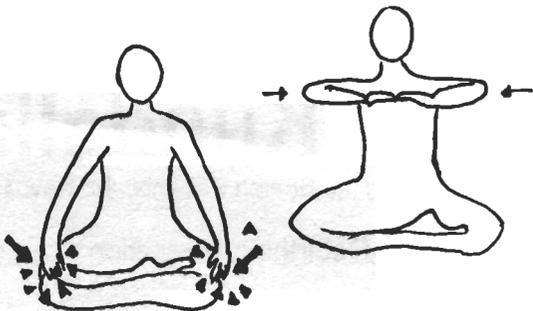
1. Sitze in einfacher Sitzhaltung mit dem linken Arm neben dem Körper angewinkelt, die linke Handfläche ist auf Schulterhöhe und zeigt nach vorn. Die rechte Hand beschreibt eine Welle, 45° schräg zur Seite von ca. 60 cm Durchmesser. Arm beschreibt eine Welle zwischen vorne und Seite. (45°). Das Tempo der Übung wird gesteigert; zum Schluß Ärger in die Bewegung geben (13 Min.). Beenden: Einatmen, halten, Ausatmen.



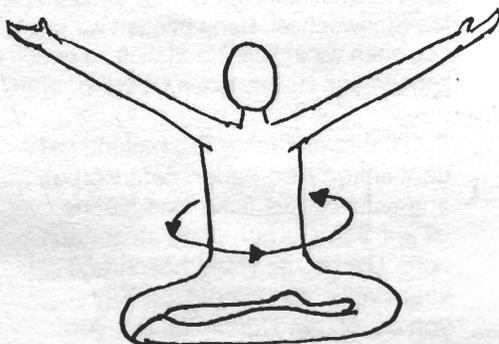
2. Einfache Sitzhaltung. Die Arme sind 90° angewinkelt und die Ellenbogen am Brustkorb fixiert, die Unterarme sind parallel, Handflächen sind zeigen nach oben und etwas nach innen gedreht. Jetzt bewege die Unterarme gegenläufig schnell hoch und runter, als würdest du mit einem Ball spielen. Die Augen sind weit aufgerissen als seist du sehr erstaunt. Stelle dir die Totalität vor und fühle das gesamte Universum, seh teleskopisch in Raum und Zeit. 4 ½ Min. Beenden: Atme tief ein, lege die Hände auf dein Herz, linke unten, rechte oben und halte den Atem (20 Sek.), atme aus (insgesamt 3 mal).



3. Einfache Sitzhaltung. Schlag mit beiden Händen schnell auf deine Knie und bringe die Arme sofort wieder nach oben und die rechte Hand etwa auf Höhe des Kinns über die linke (3 Min.). Music: Punjabi Drum)



4. Atme dann gleich ein, halte den Atem und strecke die Arme im 60° nach vorne aus, so daß die Hände sich in Kopfhöhe befinden. Die Handflächen weisen nach oben und sind leicht zueinander gedreht. Halte die Arme in dieser Position, während du mit deiner Taille kreisende Bewegungen ausführst (10-15 sec). Dann atme durch den Mund aus, atme schnell wieder ein und wiederhole den Ablauf (4 Min).



5. Lege gleich im Anschluß deine Hände auf den Kopf (rechts auf links) und entspanne total und fühle Gott und wenn du nicht an Gott glaubst, dann fühle was du nicht fühlst, aber fühle irgendwas. (7 Min.) Dann schüttel deine Hände.



6. Pause für 5 Minuten

7. Meditation: Einfache Sitzhaltung - ohne eine bestimmte Handhaltung (Musik: Happiness&Prosperity wird gespielt). Singe mit und versuche die Worte nachzubilden ohne sie zu kennen oder zu verstehen. Stelle dabei eine Verbindung her zwischen deinem Ohr und deiner Zunge her. 11 Minuten.

