

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Y28

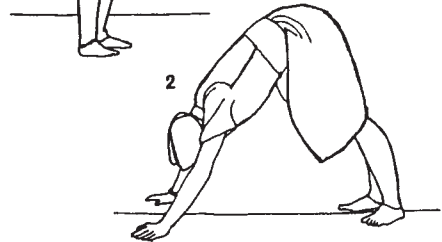
Übungsreihe zur Stimulation des dritten Auges (Ajna)

Quelle: Keeping-up with Kundalini Yoga.

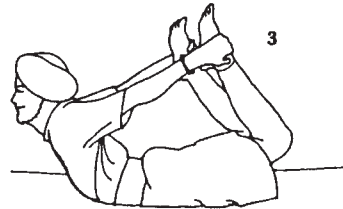
1. Stelle dich aufrecht hin, mache Fäuste, Daumen innen. Die Arme hängen seitlich herunter. Lege den Kopf vorsichtig in den Nacken und fixiere einen Punkt an der Decke. Feueratem. 2-3 Min. Atme tief ein und hebe den Kopf hoch. Ziehe das Kinn zur Brust, halte den Atem weiterhin an, atme aus, entspanne. *Diese Übung stärkt die Aura, belebt den Körper und verbessert die Durchblutung zum Kopf.*



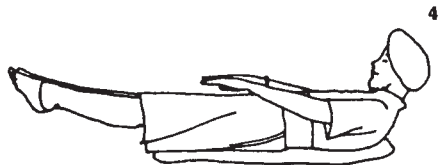
2. Dreiecksposition: Stelle dich auf Hände und Knie, hebe die Hüften hoch, bis dein Körper ein Dreieck bildet. Die Linie zwischen Füßen und Gesäß sollte gerade sein, ebenso die Linie zwischen Gesäß und Handgelenken. Halte Kopf und Arme in einer Geraden. Die Hände sind schulterbreit auseinander. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße. Langer, tiefer Atem. 2-3 Min. Dann atme ein, atme aus und spanne Mulbhand an. Atme ein, entspanne. *Diese Übung stärkt Verdauungs- und Nervensystem.*



3. Bogen: Lege dich auf den Bauch, umfasse deine Fußgelenke. Atme ein und biege die Wirbelsäule, ziehe an den Fußgelenken, so dass nur noch Becken, Bauch und unterer Brustkorb den Boden berühren. Strecke den Kopf in den Nacken. Langer tiefer Atem. 1-3 Min. Atme ein und dehne die Wirbelsäule etwas mehr. Atme aus, entspanne. *Auch diese Übung fördert die Verdauung und öffnet den Rückenmarkskanal der Wirbelsäule.*

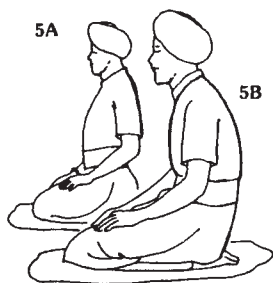


4. Streckposition: Lege dich auf den Rücken und hebe die gestreckten Beine 15 cm hoch. Die Fersen berühren sich. Hebe Kopf und Schultern, ziehe das Kinn zur Brust. Strecke die Arme in Richtung Zehen, blicke auf die Zehen. Feueratem. 1-3 Min. Atme ein und halte den Atem kurz an. Atme aus, ein, dann vollständig aus und spanne Mulbhand an. Atme ein und entspanne. *Diese Übung aktiviert und balanciert die Energie des dritten Chakras, richtet den Nabelpunkt und stärkt die Bauchmuskulatur.*



5. Fersensitz. Biege mit dem Einatmen die Wirbelsäule nach vorne (5A), mache den Rücken mit dem Ausatmen rund (5B). Halte den Kopf während

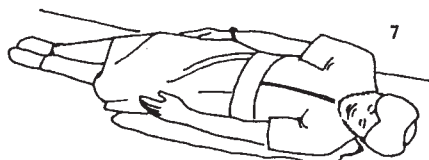
der ganzen Übung gerade, entspanne die Schultern. Beginne langsam, passe die Atmung der Bewegung an. 1-3 Min. Steigere das Tempo allmählich. Dann atme in gerader Haltung tief ein, atme aus, entspanne. *Diese Übung bereitet die Wirbelsäule auf die folgenden Übungen vor.*



6. Fersensitz. Spreize die Knie und senke die Stirn zum Boden. Die Handflächen liegen auf den Fußsohlen. Konzentriere dich auf das dritte Auge, atme entspannt. 5-20 Min. Entspannung. Dann atme mehrmals tief ein und aus und löse die Haltung langsam. *Diese Übung nutzt auf subtile Weise die Energie des zweiten Chakras, um das sechste Chakra (Ajna) zu öffnen. Sie reinigt die Augen.*



7. Bündelrollen: Lege dich auf den Rücken, die Arme an die Seiten gedrückt. Stelle dir vor, du bist ein Bündel Holzschelte. Der Körper ist gestreckt und du rollst über die eigene Achse durch den Raum, hin und zurück. 3-5 Min. Entspanne. *Diese Übung belebt den gesamten Körper. Sie balanciert das magnetische Feld und massiert alle Muskeln. Nach der 6. Übung muss diese Übung folgen.*



8. Setze dich entspannt auf, der Rücken ist gerade und die Hände liegen in Gyan Mudra (Daumen und Zeigefinger bilden einen Kreis, die anderen Finger gestreckt) auf den Knien. Ziehe das Kinn etwas zur Kehle, so dass der Nacken mit der Wirbelsäule eine gerade Linie bildet. Atme tief ein. Chante mit der Ausatmung SAT, ziehe den Klang in die Länge und unterteile ihn in sieben Wellen von je 5 Takten zu insgesamt 35 Takten. Beende die Ausatmung mit dem Klang NAAM, das dauert einen Takt. Atme tief ein und fahre fort. Chante vom Herzen aus und stelle dir vor, wie sich der Ton die Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt empor windet. Mindestens 3 Min. Atme ein, halte den Atem kurz an, atme aus und entspanne. *Diese einfache und schöne Meditation ist ein Ruf vom Herzen. Sie gleicht deine Energie aus und führt dein Bewusstsein direkt zu seinem Ursprung.*



9. Tiefe Entspannung.

Kommentar: Diese Übungsreihe regt das Drüsensystem sanft an und bringt es ins Gleichgewicht. Sie wirkt besonders auf die Hypophyse, die mit dem 6. Chakra oder AJNA in Verbindung gebracht wird. AnfängerInnen sollten diese Übungsreihe nicht öfter als 1-2 mal pro Woche machen, um die Drüsen erst einmal zu kräftigen.