

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird.

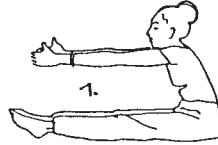


Y5

Übungsreihe für die Nieren

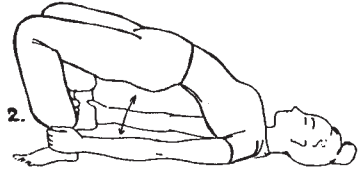
Sommer 1983, Quelle: Kundalini Yoga for Youth and Joy

1. Setze dich auf den Boden und strecke Arme und Beine gerade vor dir aus. Rolle die Finger ein, die Daumen zeigen nach oben. Atme ein, atme aus und beuge dich aus der Hüfte heraus weit nach vorn. Atme ein und ziehe dich in die Anfangsposition. Halte die Arme immer parallel zum Boden. Schwere, kraftvolle Atmung, die immer schwerer werden soll. Bewege dich zweimal in 5 Sek. Insgesamt 5-6 Min.

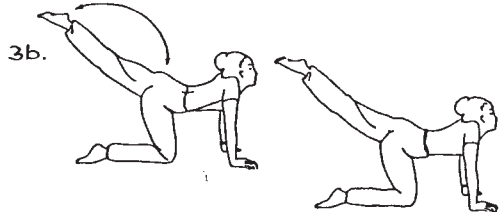


2. Rückenlage. Stelle die Beine auf und umfasse die Knöchel. Atme ein und hebe das Becken, drücke den Nabel hoch. Nur Füße und Nacken bleiben in Bodenkontakt. Atme aus, senke das Becken. Rhythmisch. Insgesamt 8 Min.

Diese Übung wirkt auf Nacken, Nieren, Blase. Sie hilft bei Leistenbruch. Der Atem regt die Hypophyse an.



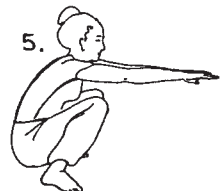
3. Katze-Kuh Position. Stütze dich auf Hände und Knie. Die Knie sind schulterbreit auseinander, die Arme sind gerade. **a:** Atme ein und hebe den Kopf, biege die Wirbelsäule nach unten (Kuh). Atme aus und senke den Kopf, mache einen Katzenbuckel. Schwerer Atem, 2 Min. **b:** Bleibe auf Händen und Knien und strecke das linke Bein nach hinten und oben. Halte 30 Sek. Wiederhole mit dem rechten Bein. **c:** Strecke wieder das linke Bein aus und schlage mit der Ferse auf das Gesäß. 1 Min. Wiederhole rechts, 30 Sek. *Diese Übung wirkt auf die Nieren.*



4. Rückenlage. Ziehe die Knie an und umfasse sie mit den Armen. Stecke die Nase zwischen die Knie, bleibe in dieser Haltung und entspanne. 1-2 Min. Bleibe so und singe das Lied „Nobility“, 5-6 Min. Dem folgt das Lied „All things come from God“, 2 Min. Du kannst auch für 7-9 Min. lang und tief atmen.



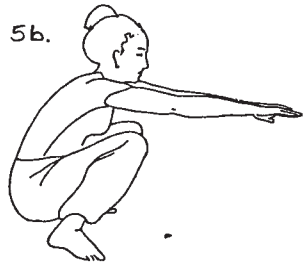
5. **a:** Krähenposition, Füße etwas nach außen gestellt und flach auf dem Boden. Strecke die Arme gerade vor dir aus, parallel zum Boden, Handflächen nach unten. Finde in dieser Haltung dein Gleichgewicht. 1 Min.



b: Dann chante gleichmäßig HAR, HAR, HAR, wobei die Zunge bei jedem HAR den Gaumen berührt. Spüre die Verbindung zwischen Zunge und Nabel. 2-3 Min.

Danach atme tief ein und halte den Atem 20 Sek. an. Dabei spanne Lippen und Mund an und stelle mit dem Atem ein Gleichgewicht im Körper her. Fühle deine Körperbeherrschung. Atme aus. Atme ein und wiederhole den Vorgang 30 Sek. lang. Atme aus und entspanne.

Diese Übung stimuliert Nieren und Harntrakt. Ein leichter Schwindel während der Übung weist darauf hin, dass du nicht genug Wasser getrunken hast.



6. Schneidersitz. Halte beide Hände in Gyan Mudra. Winkle den linken Arm an und halte den Unterarm vor der Brust parallel zum Boden. Auch der rechte Arm wird angewinkelt, aber der Unterarm seitlich hoch gehalten. Biege die rechte Hand stark zurück, bis die Handfläche nach oben weist und die Hand neben dem Ohr ist. Strecke die Wirbelsäule. **a:** Nun ziehe die Muskeln des Gesäßes, der Hüften und Seiten hoch, bis kein Gewicht mehr auf dem Gesäß liegt. Ziehe den Bauch ein, hebe Rippen und Zwerchfell. Brust hoch, Kinn zurück. Halte die Spannung 30 Sek., dann löse sie. Wiederhole 5 Min. lang.



b: Stelle wieder den Aufwärtzug im Körper her und chante mit der Zungenspitze: WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE GURU, WAHE JIO. Halte die Taille hoch. Die Augen werden schwer werden und der Atem automatisch ganz leicht. Sei mit dem Mudra sehr genau, das ist wichtig. 5 Min. Atme ein und aus, entspanne.

Diese Übung heißt KANTSCHEN MUDRA. Sie ist sehr kraftvoll und reinigend, und der Körper kann tief entspannen. Wenn alles ganz genau und richtig gemacht wird, wirkt sie wie ein 48-stündiges Yogaset. Auch wenn es für diese Übung keine Zeitbegrenzung gibt, verlängere sie nur allmählich.

Nobility (Refrain):

Noble is a virtue that effects every soul,
As innocence effects the heart.
Woman has one virtue, to be noble till death.
Living nobly is very blessed.
Living your truth is happiness.

Noble is a virtue of the presence of God,
Greatest virtue that can be expressed.
Noble through everyone whatever they may be.
Before the one God equality.

A noble woman gives birth to a noble life,
Noble children and surroundings be.
A noble woman lives and looks nobility
Even if she lives in poverty.

Unlike a mirror distorted when it is cracked,
Noble habits are a noble life.
Don't barter character values for benefits,
Noble one of God does not forget.

Nobility is manufactured inside,
Training of exerting self-esteem.
To see herself confirm her virtuous face,
Selfless living grace through time and space.