

Kundalini Yoga Kriya

Korrektur der Zentren für wechselseitige Verbindung und Kommunikation

Yogi Bhajan • 24.6.1984

1. Liege mit geschlossenen Beinen und Füßen auf dem Rücken. Überkreuze die Handgelenke über Deiner Brust wie eine Mumie. Entspanne Dich vollkommen. **1 Minute.** Bleibe in dieser Haltung, liege weiterhin entspannt und beginne, beide Füße jeweils gleichzeitig anzuziehen und anschließend durchzustrecken. Stimme Atmung und Bewegung aufeinander ab. Mache schnelle Bewegungen. Die Atmung sollte schnell und laut werden. (Wenn sich Deine Füße und Dein Atem nicht im Rhythmus bewegen, dann kommen es zu einem Ungleichgewicht an den Schläfen. **4,5 Minuten.**

Wenn Du während der Übung einen Druck an den Schläfen bemerkst, dann verlangsame die Bewegungen.

2. Bleibe in derselben mumienartigen Haltung und beginne, abwechselnd Deine Beine auf 90 Grad anzuheben. Halte die Beine und auch die Zehen durchgestreckt Atme ein, wenn Du das Bein hebst. Atme aus, wenn Du es senkst. Atme dabei laut und kraftvoll. Hebe die Beine kraftvoll und mit einem Ruck, aber lege sie anschließend ganz leise und locker wieder auf den Boden ab. **3 Minuten.**

3. Immer noch in Mumienhaltung, hebe beide Beine gestreckt auf 90 Grad und lege sie anschließend wieder ab. Atme ein, wenn Du die Beine hebst, atme aus, wenn Du sie senkst. Bewege Dich schnell und dynamisch **1 Minute.** Hebe und senke die Beine danach noch **52 Mal.**



Kundalini Yoga Kriya

Korrektur der Zentren für wechselseitige Verbindung und Kommunikation

Yogi Bhajan • 24.6.1984

4. Immer noch in der Rückenlage, presse Deine Handflächen fest gegen Deine Ohren und Schläfen. Deine Ellenbogen zeigen dabei nach oben. Beginne, Dein Becken und Deinen Brustkorb von links nach rechts zu rollen, wie ein sich windender Fisch. Lass diese diagonale Bewegung so stark



werden, dass Du sie in den Schläfen spüren kannst. Bewege dabei Beckenknochen, Brustkorb und Wirbelsäule, sodass der gesamte Oberkörper in Bewegung kommt. Wenn Du Dich kräftig und schnell bewegst, dann wird dies altersbedingte Schiefstellungen beseitigen. **3,5 Minuten**

Wenn Du nicht einmal einen Fisch nachmachen kannst, wie willst Du dann Gott nachahmen? Streng Dich an. Wenn Du die richtige Bewegung erst einmal gefunden hast, dann kannst Du sie auch beibehalten.

5. Fersensitz mit aufrechter Wirbelsäule. Strecke die Zunge heraus und beginne mit hechelnder Hundeatmung durch den Mund. Spüre, wie die Luft den hinteren Teil Deines Halses berührt. **1 Minute.** Das wird Dir die Energie geben, die Du brauchst, um die Übung durchzuhalten.



6. Sitze auf den Fersen. Strecke beide Arme gerade nach vorne aus. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. Hebe jetzt abwechselnd je einen Arm auf 45 Grad und bringe ihn anschließend wieder in die Ausgangsposition. Der linke Arm bewegt sich diagonal nach rechts und wieder zurück. Der rechte Arm bewegt sich nach links und wieder zurück. Die Arme beschreiben also vor Deinem Körper ein großes „X“ in der Luft. Bewege Dich schnell und kraftvoll. Der Körper wird sich parallel zur Bewegung der Arme leicht mit bewegen. Zerschneide die Luft. Du wirst die Bewegung in den Schläfen und in den Zehen spüren, wenn Du sie wirklich kraftvoll machst. **2,5 Minuten.**



Kundalini Yoga Kriya Korrektur der Zentren für wechselseitige Verbindung und Kommunikation

Yogi Bhajan • 24.6.1984

7. Immer noch im Fersensitz, lass Deine Arme neben dem Körper hängen. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne. Hebe jetzt beide Hände zu den Schultern, als wolltest Du Wasser über ihnen ausgießen. Lege alle fünf Fingerspitzen aneinander, wenn sie die Schultern berühren. Wiederhole diese Bewegung für **1,5 Minuten**. *Diese Übung wird Dir ein gutes Gefühl geben, das den ganzen Tag lang anhalten wird.*



8. Fersensitz. Lege Deine Hände auf die Oberschenkel und beginne, den gesamten Körper zu biegen und zu beugen. Bewege dabei den unteren, mittleren und oberen Rücken und den Hals. **1,5 Minuten**.

9. Sitze in yogischer Haltung und chante mit monotoner Stimme:

HARI HAR, HARI HAR, HARI HAR, HAREE

Benutze beim Chanten die Zungenspitze. Eine Wiederholung des Mantras sollte etwa 3 Sekunden dauern. Fahre für **9,5 Minuten** fort. (Im Unterricht spielte Yogi Bhajan während dieser Meditation den Gong.)



Abschluss: Atme ein, halte den Atem 45 Sekunden lang an. Atme aus. Wiederhole diesen Ablauf noch zweimal. Halte dabei jedes Mal den Atem so lange an, wie es für Dich angenehm ist.

Kommentar: *Wir korrigieren gerade die beiden Bereiche, die wir „Schläfen“ nennen. Diese beiden Bereiche sind viel wichtiger, als uns bisher bekannt ist. In den alten Lehren sind sie als die Hauptzentren für wechselseitige Verbindung und Kommunikation bekannt.*