

KUNDALINI YOGA KRIYA:

AUSGLEICH DER CHAKREN UND DER DAZUGEHÖRIGEN ORGANE

Yogi Bhajan, 17. Juli 1984

1) Stuhlposition mit Feueratem. Beginne im Stehen. Stelle deine Füße schulterbreit auf. Gehe so weit in die Hocke, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Führe deine Hände an der Innenseite der Beine durch nach hinten an den Fersen vorbei und lege deine Handflächen dann auf deine Fußrücken. Halte den Rücken gerade und hebe lediglich den Kopf, um nach vorn zu schauen. **5 Minuten.**



2) Sat Kriya. Sitze auf den Fersen und strecke die Arme gerade über den Kopf, so dass die Oberarme die Ohren berühren. Verschränke die Finger bis auf die Zeigefinger, die gerade nach oben zeigen. Beginne mit Nachdruck und in einem konstanten Rhythmus von etwa 8 Mal pro 10 Sekunden Sat Naam zu chanten. Chante den Ton Sat vom Nabelpunkt und Solarplexus aus und ziehe den Nabel vollständig ein und nach oben in Richtung Wirbelsäule. Auf Naam entspanne den Bauch. Fahre damit sehr kraftvoll fort. Atme am Ende ein und spanne alle Muskeln ganz fest an, angefangen beim Po, den ganzen Rücken hinauf bis über die Schultern hinaus. **5 Minuten.**



3) Sitze in der Felshaltung auf deinen Fersen, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

a) Beginne *Sitali Pranayama*, indem du in kurzen Zügen durch die gerollte Zunge einatmest, bis die Lungen mit Luft angefüllt sind.



b) Beschreibe Kreise mit den Hüften. Halte den Atem an und kreise für die halbe Dauer des angehaltenen Atems nach links. Halte den Atem weiter und mache die Kreise für die zweite Hälfte zur rechten Seite. **3 Mal.**



4) Sitze in Siegerhaltung, bei der deine Füße und dein Oberkörper im 60 Grad Winkel vom Boden angehoben sind. Lasse, wie bei der Klappmesser-Bewegung, Oberkörper und Beine auf 45 Grad sinken und hebe sie dann wieder auf 60 Grad an. **5 Minuten.**



Richtig ausgeführt, entspricht diese Übung 8 Std. Training.

5) Lege dich auf den Rücken und bringe deine Hände zum Nabelpunkt. Die linke Hand ist näher am Körper und die rechte befindet sich über der linken. Sowohl zwischen dem Körper und den Händen als auch zwischen den Händen sind jeweils etwa 5cm Abstand. Kreise die Hände im Uhrzeigersinn umeinander. Lange, tiefe Atmung. **3 Minuten.**

6) Bleibe auf dem Rücken liegen und strecke die Arme im 90 Grad Winkel gerade nach oben. Balle deine Hände zu Fäusten und ziehe unter großer Spannung deine Fäuste zu deinem Brustkorb hinunter. Löse die Haltung und wiederhole die Übung noch 2 Mal.



7) Ruhe dich auf dem Rücken liegend aus, die linke Hand auf dem Herzen und die rechte Hand auf der linken. Lange, tiefe Atmung - flüstere dabei *Ham Dam Hari Har. Hari Har Ham Dam*. Das ist die Meditation der himmlischen Engel. Gott ist mein Atem, Atem ist mein Gott. **5 Minuten**.

8) Sitze im Fersensitz, die Hände im Bärengriff. Eine Handfläche zeigt dabei weg vom Brustkorb und mit dem Daumen nach unten. Lasse die andere Handfläche zum Körper hin zeigen. Verhake die Finger beider Hände ineinander, so dass die Hände eine Faust bilden. Die Arme halten am Herzen einen ständigen Zug aufrecht. Bewege deine Ellbogen schnell auf und ab. **11 Minuten**.



9) Bleibe im Fersensitz, lege die Handflächen auf die Oberschenkel und beginne, beim Einatmen deinen Kopf nach links zu drehen und beim Ausatmen nach rechts. **3 Minuten**.

10) Komme in die einfache Haltung und bringe deine Hände auf Gesichtshöhe, deine Daumen pressen gegen die Schläfen. Die Finger sind etwa 5cm vom Gesicht entfernt. Rolle die Augen nach oben zum Punkt zwischen den Augenbrauen, wobei du einen Druck erzeugst. Chante jetzt *Har Wahe Guru, Har Sat Nam*. Dieses Mantra lässt dich im Moment des Todes schmerzfrei sein. **5 Minuten**.



11) Berechne dich auf den Fersensitz vor, lasse dann aber dein Gesäß zwischen deinen Fersen auf dem Boden ruhen. Entspanne dich, indem du nach hinten auf dem Boden zu liegen kommst, deine Hände seitlich am Körper. Bleibe so lange wie möglich in dieser Haltung. Mache es jedoch nicht so lange, dass Teile deines Körpers einschlafen.



12) Entspanne dann auf dem Rücken. **11-62 Minuten**.

Kommentar:

Du musst deinen Nabelpunkt ein Mal am Tag stimulieren. Der Feueratem reinigt und stärkt deine Lungen, so dass du den ganzen Tag tief atmen kannst. Du wirst einen guten Sauerstoffgehalt im Blut haben, und für lange Zeit jung und gesund sein. Wenn du jeden Tag **5-15 Minuten** Feueratem praktizierst, ist das der beste Weg um dein Blut rein zu halten. Es ist ein direkter Mechanismus zur Blutreinigung.