

## **Stärkung des Zentralnervensystems**

**Aus dem Buch „Mich erreich“ - auf Englisch „Reaching Me in Me“**

1. Komme auf Händen und Knien. Balanciere auf beiden Händen und dem linken Knie, strecke das rechte Bein gerade nach hinten und kehre dann in die Ausgangsposition zurück. Dann strecke das linke Bein gerade nach hinten und kehre in die Ausgangsposition zurück. Fahre damit fort, die Beine abwechselnd zu bewegen. Achte darauf, dass das ausgestreckte Bein parallel zum Boden ist und nicht nach oben oder unten abgewinkelt. 1,5 Minuten. Koordiniere die Beinbewegung mit einer kräftigen Nabelatmung und mache 1,5 Minuten weiter. Atme bei jedem Zug ein und aus. Ein schneller Atemzug ist nicht erforderlich.



2. Bleibe in der Stellung. Wiederhole die Bewegung der ersten Übung, aber berühre mit jedem Bein, das gerade nach hinten gestreckt wird, deine Stirn am Boden und kehre dann in die Ausgangsposition zurück. Fahre damit fort, abwechselnd die Beine auszustrecken und sich 3,5 Minuten lang zu verbeugen, wobei du die Bewegung mit einer kräftigen Nabelatmung kombinierst.



3. Bleibe in der Stellung. Wiederhole die Bewegung der zweiten Übung, aber strecke jedes Bein in einem Winkel nach oben, so dass dein ganzer Körper in einem 60-Grad-Winkel geneigt ist, wenn deine Stirn den Boden berührt. Fahre damit fort, abwechselnd die Beine in einem Winkel nach oben zu strecken und dich dabei zu beugen. Halte die Knie gerade. 4 Minuten. Diese Übung erfrischt die Blutzufuhr zum Gehirn.



4. Setze dich mit gekreuzten Beinen hin und verschränke die Hände hinter dem Rücken, wobei die Ellbogen gerade, aber nicht verschränkt bleiben. Beuge dich nach vorne, berühre mit der Stirn den Boden und hebe die Arme so hoch wie möglich in Yoga Mudra. Kehre in die Ausgangsposition zurück. Atme durch die Nase ein, während du dich nach vorne beugst. Atme kraftvoll durch den Mund aus, wie ein Löwe, während du dich aufrichtest. 2,5 Minuten.



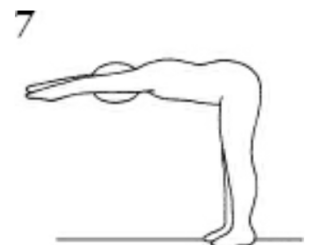
5. Weiterhin sitzend, halte die Arme gerade nach vorne, parallel zum Boden. Balle deine Hände mit den Handflächen nach unten zu Fäusten, die Daumen nach innen. Bewege deinen linken Arm im 45-Grad-Winkel nach oben, während du deinen rechten Arm auf 45 Grad nach unten bewegst. Bewege dann den rechten Arm in einem Winkel von 45 Grad nach oben und den linken Arm in einem Winkel von 45 Grad nach unten. Beuge die Ellbogen nicht. Setze diese abwechselnde Armbewegung mit Feueratem fort. Achte darauf, dass sich dein Nabel wirklich bewegt. 2 Minuten.



6. Stütze deine Hände auf die Knie. Lehne dich zurück und drehe den unteren Rücken und die Hüfte in einem Bogen nach hinten zur linken Seite. Wenn der linke Hüftknochen über den linken Oberschenkel kommt, lehne dich nach vorne, um die linke Schulter zum linken Knie zu bringen, wobei die Wirbelsäule gestreckt ist und der Nacken in der Nackenschleuse bleibt. Dann kehre die Bewegung um und drehe den unteren Rücken und die Hüfte in einem Bogen nach hinten zur rechten Seite. Wenn dein rechter Hüftknochen über den rechten Oberschenkel kommt, lehne dich nach vorne, um deine rechte Schulter zum rechten Knie zu bringen, wobei du deine Wirbelsäule gerade hältst und deinen Nacken weiterhin in der Nackenschleuse hältst. Drehe dich weiter zu beiden Seiten, um den Kreuzbeinbereich zu lockern und die Seiten der Hüfte zu dehnen. 2 Minuten. (\*seitliche Sicht, in der Zeichnung)



7. Stelle dich mit gestreckten Armen über deinem Kopf auf. Beuge dich um 90 Grad nach vorne, so dass dein Oberkörper und deine Arme eine gerade Linie bilden und parallel zum Boden sind. Bleibe in dieser Position, ohne dich zu bewegen. 2 Minuten. Nach 2 Minuten, versuche, in dieser Position emotional zu werden und diese Emotionen durch Schreien, Stöhnen und Lärmen loszulassen. 2 Minuten.



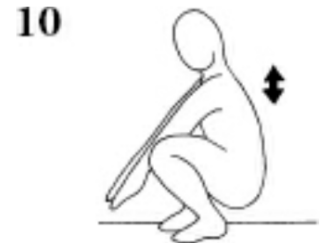
8. Beuge dich im Stehen nach vorn, bis deine Hände den Boden berühren. Gehe auf der Stelle, indem du zuerst die linke Hand und den rechten Fuß vom Boden abhebst und dann die rechte Hand und den linken Fuß vom Boden abhebst. Weitergehen. Bewege dich rhythmisch und zügig. 6,5 Minuten.



9. Setze dich mit gekreuzten Beinen hin. Schwinge die Arme zur linken Seite und um 60 Grad nach oben. Dann schwinde sie zur rechten Seite und um 60 Grad nach oben. Die Handflächen zeigen nach unten, und beide Arme bewegen sich parallel zueinander. Beide Arme bewegen sich gemeinsam. Schwinge die Arme frei aus den Schultern, aber halte die Ellbogen gerade und die Arme steif. Nutze das Gewicht deiner Arme, um deiner Bewegung Kraft zu verleihen. 2 Minuten.



10. Setze dich in die Krähenstellung und springe so hoch wie möglich auf und ab. 45 Sekunden. Springe weiter und atme beim Springen mit dem Laut "HA" durch den Mund aus. 45 Sekunden. Vergewissere dich, dass du dir nicht wehtust und nicht mehr von deinem Körper verlangst, als er geben kann.



11. Setze dich mit gekreuzten Beinen hin und lege die Handflächen vor deinem Gesicht zusammen, die Daumen sind auf gleicher Höhe mit deiner Nase und drei bis vier Zentimeter davor. Die Ellbogen sind seitlich ausgestreckt und leicht nach unten angewinkelt. Schließe die Augen und singe "Har, Har, Har, Har, Haree Nam" im Monoton. (Eine Wiederholung des Mantras dauert etwa 3 Sekunden). 4 Minuten.



12. Lege dich auf den Rücken und atme tief und schwer durch den Mund. Projiziere zwischen Nabel und Mund durch den Atem nach außen. 6 Minuten. Im Unterricht hat Yogi Bhajan während dieser Meditation den Gong gespielt.

Zum Abschluss: Noch am Rücken liegend, beginne, deinen Nacken in Kreisen zu rollen. Richte dich Zentimeter für Zentimeter auf während du deinen Nacken weiter rollst. Ca. 30 Sekunden. Wenn du dich aufsetzt, beginne, deinen ganzen Körper zu bewegen. 10 Sekunden. Hebe schließlich die Hände in die Luft und schüttele sie kräftig. 20 Sekunden.

*"Wenn wir spirituell nicht stark sind, können wir nicht verhandeln.  
Wenn wir mental nicht stark sind, haben wir nicht den Mumm, weiter zu verhandeln.  
Und dann bauen wir Waffen und Bomben."* Yogi Bhajan