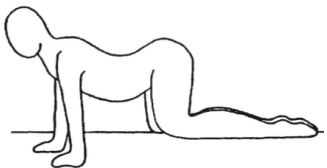


1a



Selbstbeherrschung durch entwickelte Sensibilität

1. Komm auf alle vier, bringe aus dieser Position beide Hände schnell zum Herzen und zurück zum Boden, wobei du die Haltung stabil hältst. Bewegen Sie den Körper nicht. 4 Minuten. Diese Übung stärkt das Nervensystem.

2. In entspannter Haltung sitzend, klopfe mit den Handflächen beider Hände abwechselnd und musikalisch auf den unteren Rücken. Die Bewegung ist schnell. 2,5 Minuten. Diese Übung gibt dir Kraft für den Tag.

3. Schläge mit den Fäusten auf die Nierenpunkte, die sich auf beiden Seiten der unteren Wirbelsäule auf halbem Weg zwischen dem oberen Ende der Hüftknochen und dem unteren Ende der Rippen befinden. Bewegen dich schnell, aber schlage nicht hart zu. 2 Minuten. Diese Übung erzeugt Energie. (Wenn du sie jeden Tag 2-3 Minuten lang machst, wirst du immer gute Laune haben).

4. Klopfe mit den Handflächen auf die Schultern, schlage gleichzeitig mit beiden Händen kräftig zu. 1,5 Minuten. Diese Übung entwickelt die Sensibilität des hinteren Teils des Gehirns.

5. Balle deine Hände zu Fäusten und stimulierte deinen Nabelbereich, indem du abwechselnd mit den Fäusten schlägst. Schläge nur so fest zu, wie du es ertragen kannst. 1 Minute. Dies bringt deinen Nabel ins Gleichgewicht.

6. Stimuliere mit deinen Fäusten den gesamten Brustbereich. 1 Minute.

7. Sitze mit gestreckten Beinen und schlage mit den offenen Handflächen auf die Knie. 30 Sekunden. Das bringt Entspannung.

8. Sitze mit angezogenen Knien vor der Brust und schlage mit den offenen Handflächen auf die Fußspitzen. 30 Sekunden. Dies stimuliert deine inneren Organe.

9. Schläge abwechselnd mit den Handflächen auf deine eigenen Handrücken. 1,5 Minuten. Dies ist für die Knochengelenke und die Körperstruktur.

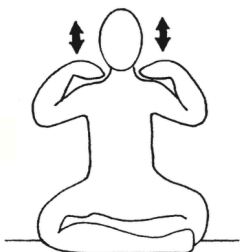
10. Komm in die Froschstellung und springe auf und ab. 3 1/2 Minuten, dadurch wird der ganze Körper ausgeglichen.

11. Lege dich hin und entspanne dich. 11 Minuten. Danach, richte dich auf und dehne deinen Körper.

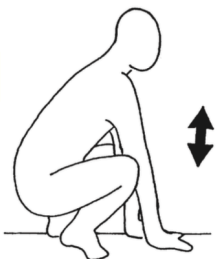
1b



4



10



Kundalini Yoga glaubt nicht daran, einen anderen Menschen zu kontrollieren.

Kundalini Yoga glaubt daran, dass jeder Mensch wirklich er oder sie selbst sein kann.

Yogi Bhajan

Normalerweise reagieren wir auf Schmerz und Angst, indem wir unsere Empfindlichkeit reduzieren, indem wir selektiv gefühllos werden. Dieses Set bewirkt das Gegenteil. Es erweckt unsere Sensibilität und gibt uns ein neues Gefühl von Selbstkontrolle und Entscheidungsfreiheit.
Guru Singh Khalsa