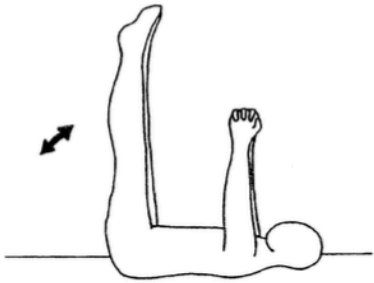


## Training des zentralen Vagusnervs

20. Juni 1984

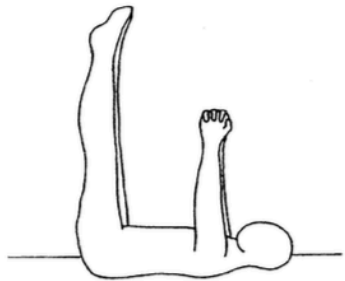
1



Alle Bewegungen sollten energisch gemacht werden. Das vollständige Heben und Senken der Beine in den Übungen 1-5 sollte ca. 4 Sekunden dauern.

1. Leg dich auf den Rücken, hebe beide Arme 90 Grad und verschränke die Finger. Hebe die Beine abwechselnd 90 Grad und senke sie. Die Arme bewegen sich dabei nicht und die Ellbogen sollten ausgestreckt bleiben. Bewege dich kraftvoll. 9,5 Minuten.

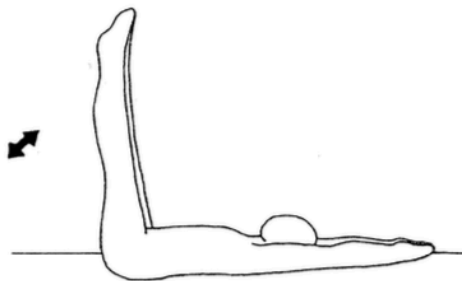
2



2. Hebe beide Beine 90 Grad und halte die Position. 1,5 Minuten.

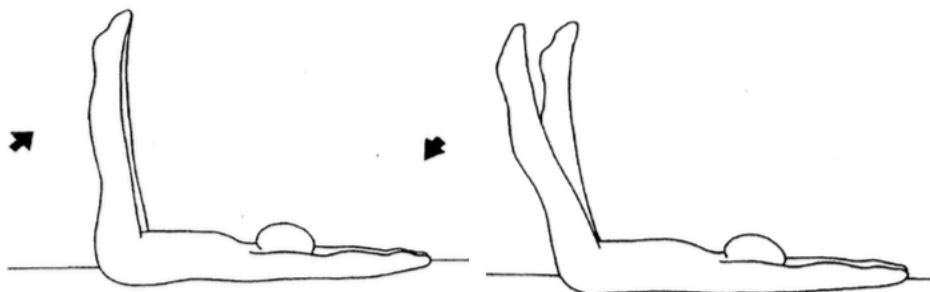
3. Bleibe am Rücken liegen, strecke die Arme über deinen Kopf und lege sie auf den Boden. Fange wieder an, abwechselnd die Beine 90 Grad zu heben und wieder zu senken. 1,5 Minuten.

3

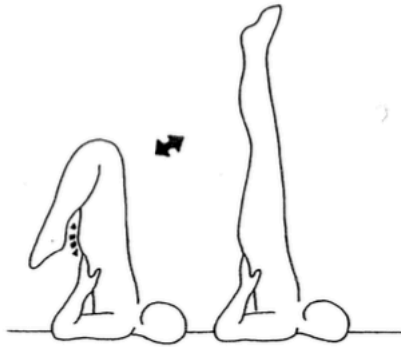


4. Bleibe am Rücken mit den Armen auf dem Boden über deinem Kopf liegen. Hebe beide Beine 90 Grad. Trenne sie ca. 30 cm voneinander und senke sie so zum Boden. Wenn sie den Boden berühren, bringe sie wieder zusammen und hebe sie erneut 90 Grad. Setze diese Abfolge von Bewegungen fort: die Beine sind ca. 30 cm auseinander wenn du sie senkst und sind zusammen wenn du sie hebst. 30 Sekunden.

4



5



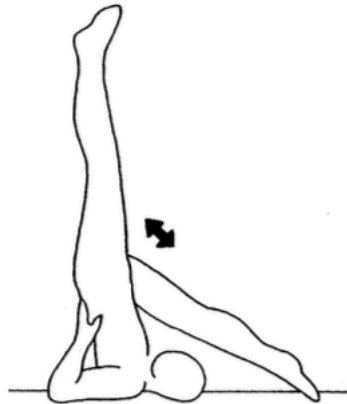
5. Komm in den Schulterstand. Beuge die Knie und bring die Fersen auf das Gesäß. Dann hebe die Beine wieder rasch in den Schulterstand. Die Beine bleiben während der Bewegung zusammen. Setze die Bewegung fort. 2 Minuten.

6. Berühre mit den Zehenspitzen abwechselnd den Boden hinter deinem Kopf. Während du ein Bein senkst, hebst du das zweite zur selben Zeit schon an. 1 Minute. Beginne, mit der Bewegung „Sa-Ta-Na-Ma“ zu singen. Bei jeder Silbe berührst du mit dem anderen Fuß den Boden. 2,5 Minuten.

7. Komm in die Pflug-Haltung, halte mit den Händen deine Füße. 30 Sekunden.

Singe in dieser Position „God and Me, Me and God Are One“ („Gott und ich, ich und Gott, sind Eins“). 1 Minute. (Das ist die beste Haltung um dieses Mantra zu singen.)

6



8. Lege dich auf den Rücken und entspanne dich. Gehe bewusst durch alle Körperteile und lass überflüssige Spannung abfließen. 15 Minuten.

*„Durch Kundalini Yoga findest du eine Quelle der Kraft in dir, die du auf natürliche Weise nutzen kannst.“*  
- Yogi Bhajan

7

