

Arbeit am 4., 5. und 6. Chakra

25. März 1997



Mudra

Diese Kriya wird deine Chakren verändern und dich in die Lage versetzen, dich besser durch dein Chakrensystem zu bewegen. Das wird dich zu einem besseren Menschen machen.



1. Setze dich aufrecht hin. Halte deine Augen offen und schaue geradeaus. Drücke mit deinem Daumen den Merkur- (kleiner Finger) und den Sonnenfinger (Ringfinger) jeder Hand fest zusammen. Streck den Jupiter- (Zeigefinger) und den Saturnfinger (Mittelfinger) gerade nach oben.

Beuge deine Ellbogen. Drücke deine Ellenbogen und Oberarme ganz fest gegen deinen Brustkorb. Dieses Gleichgewicht der Kräfte festigt deine Position, so dass sich dein ganzer Körper bewegt, wenn sich die Hände drehen. Drehe deine Hände schnell im Kreis mit einer Geschwindigkeit von drei Kreisen pro Sekunde. Bleib in Bewegung, hör nicht auf. 5,5 Minuten.

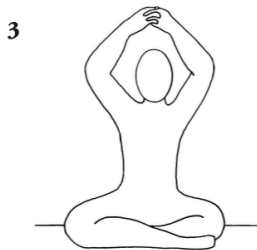
Wenn du die Bewegung richtig und schnell ausführst, werden Wirbelsäule und Nacken gelockert und ausgerichtet. Sie bringt die Achseln zum Schwitzen, wodurch Giftstoffe aus dem Gehirn freigesetzt werden.

Jeden Tag elf Minuten dieser Übung richtig ausgeführt, ist gut für dein Herz.



2. Strecke deine Arme gerade zu den Seiten aus. Die rechte Handfläche zeigt nach oben zum Himmel, die linke Handfläche zeigt nach unten zur Erde. Die Ellenbogen dürfen nicht gebeugt werden. Schließe deine Augen und schaue auf deine Nasenspitze. Lass den Körper sich selbst ausbalancieren. Werde fest wie Stein. Bewege dich nicht. 6 Minuten. Gehe danach gleich in die 3. Übung.

Diese Position schafft ein ausgeglichenes Magnetfeld zwischen der Erde (linke Hand nach unten) und dem Himmel (rechte Hand nach oben). Du musst standhaft bleiben. Die Versuchung, sich zu bewegen, kann sehr stark werden. Ertrage das Unbehagen, damit du dein Gehirn trainieren kannst, den Schmerz zu überwinden, indem es sein eigenes natürliches Schmerzmittel ausschüttet. Öffne diesen Kanal und du kannst dich darauf trainieren, Schmerz zu besiegen.



3. Atme ein und verschränke deine Finger. Hebe deine Arme nach oben und forme einen Kreis über deinem Kopf, wie eine Aura. Atme aus. Halte diese Position und pfeife die Instrumentalversion von Ardas Bhaee auf der Aufnahme Healing Sounds of the Ancients #5. 6 Minuten.

Zum Schließen:

Atme ein, halte den Atem 15 Sekunden lang an, während du deine Finger verschränkt hältst und deine Arme so hoch streckst, dass du deinen ganzen Körper anhebst. Gleichzeitig dehnt du deinen Brustkorb nach außen. Ausatmen.

Atme ein, halte den Atem 10 Sekunden lang an und wiederhole die Dehnung nach oben, während du deinen Brustkorb so weit wie möglich öffnest. Ausatmen.

Ein letztes Mal: Atme ein, halte den Atem 10 Sekunden lang an und drehe dich langsam und kräftig nach links und langsam und kräftig nach rechts. Kehre in die Mitte zurück, atme aus und entspanne dich.

"Diene den Menschen. Erwarte keine Ergebnisse. Stecke deine Harpune nicht in eine andere Person. Diene einfach. Die Menschen werden dich lieben. Es wird eine ewige Freundschaft sein." - Yogi Bhajan