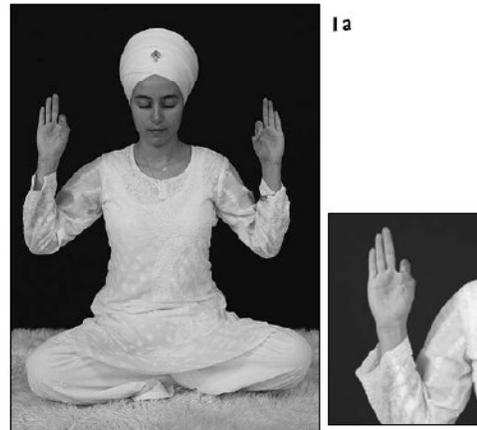


# Kundalini Yoga Kriya Befreie Dich vom Stress und entfalte Deine Kraft und Stärke

Yogi Bhajan • 24.1.1990

1. Sitze mit aufrechter Wirbelsäule in Einfacher Haltung. Halte Deine Hände auf Schulterhöhe. Die Handflächen zeigen nach vorne, und die Finger sind nach oben gestreckt. Jetzt berühren sich Daumen und Jupiterfinger- und sowie Daumen und Sonnenfinger immer im Wechsel. Fahre in schnellem Tempo fort, die Daumenkuppe abwechselnd mit den beiden Fingerkuppen zu verbinden. Konzentriere Dich dabei auf Deine Nasenspitze. Die Augen bleiben geöffnet. Das ideale Tempo für diese Übung sind neun Berührungen pro Sekunde. Drei Berührungen pro Sekunde sind jedoch auch noch akzeptabel. **5,5 Minuten.**

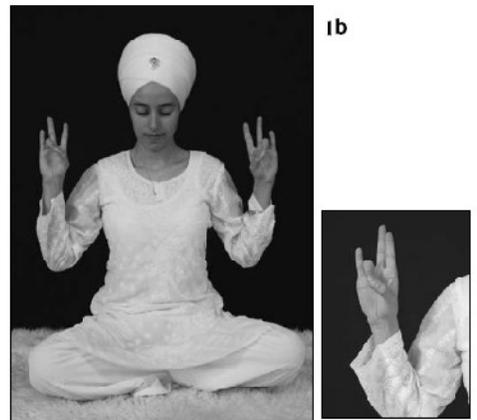


Beginne jetzt, kraftvoll durch den Mund ein- und auszuatmen. **2 Minuten.**

Beginne mit Feueratem durch die Nase. **30 Sekunden.** Atme tief ein, aus und entspanne.

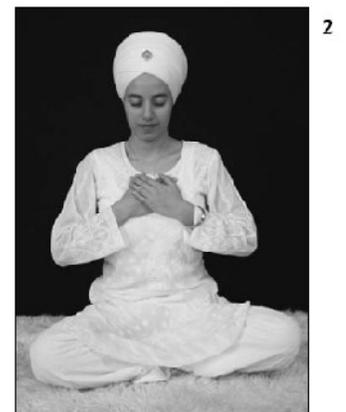
*Diese Übung korrigiert den Zustand der Eierstöcke, stimuliert die Lebensenergie und baut Stress ab.*

2. Lege Deine Hände auf Dein Herzzentrum. Die linke liegt über der rechten Hand. Schließe Deine Augen und atme besonders tief und langsam. Spüre dabei, wie die Heilkraft Deiner eigenen Hände in Dein Herz strömt. **4 Minuten.**



3. Lege nun beide Hände auf Deine Stirn und spüre die heilende Wirkung Deiner Hände. Konzentriere Dich auf das Mantra "Ich bin, ich bin", während Du dem Musikstück *Bountiful, Beautiful, Blissful* von Nirinjan Kaur lauschst. **7 Minuten.**

4. Lege beide Hände auf Deinen Nabelpunkt und presse sie mit aller Kraft gegen Deinen Körper. Atme dabei langsam und meditiere innig auf das Musikstück *Ong Namu Guru Dev Namu* von Nirinjan Kaur. **8 Minuten.** Atme tief ein, öffne Deine Augen und schüttele Deine Hände aus.



2

## Kundalini Yoga Kriya Befreie Dich vom Stress und entfalte Deine Kraft und Stärke als Frau

Yogi Bhajan • 24.1.1990

5. Drehe Deine Handgelenke vor und zurück. Halte die Finger dabei weit gespreizt. Dies verändert die Neuronenkonstellation im Gehirn. **2 Minuten.**



5a

6. Lege die Hände auf Deine Schultern und singe zu *Pavan Pavan* von Guru Shabad Singh mit, während Du Deine Schultern zur Musik bewegst. Lass sie tanzen, um dadurch Deinen Brustkorb zu öffnen und zu befreien. Deine gesamte Gesundheit wird von der Öffnung Deines Brustkorbes durch diese Übung profitieren. Es ist eine tiefe Beziehung zwischen Dir und Deinen Schultern, nicht bloß ein auf und ab bewegen. Bewege Dich mit Eleganz. **5 Minuten.**

7. Benutze Deine offenen Handflächen, um die Innenseiten Deiner Oberschenkel zu beklopfen. Benutze für das richtige Tempo den Rhythmus von *Punjabi Drums*. **3,5 Minuten.** *Diese Selbstmassage wird den Kalzium-Magnesium-Haushalt in Deinem Körper ausgleichen und Alterungsprozessen entgegen wirken.*



5b

*Eine Frau zu sein erfordert eine Menge Kraft. Euer Drüsensystem, Eure Intelligenz und Euer Bewusstsein müssen außerordentlich stark sein, wenn Ihr auf der Gewinnerseite des Lebens stehen wollt. In Eurem Inneren besitzt Ihr die gesamte Kraft und Stärke des Universums. Ihr könnt sie nicht im Außen finden. Diejenigen, die keine innere Stärke entwickeln, können auch keine von außen bekommen.*

6



7a



7b



Wir beenden diesen Tag mit einer Meditation für Deinen „Anti-Stress-Rucksack“. Unter Stress und Schock reagieren unsere beiden Gehirnhälften unterschiedlich. Die eine Seite verarbeitet die eher positiven Emotionen und die andere Seite die eher negativen. Die eine Gehirnhälfte verarbeitet die ungewöhnlichen und Angst machenden Veränderungen in unserer Umwelt, und die andere analysiert und systematisiert unsere Reaktionen auf diese Veränderungen.

Diese Meditation benutzt die kraftvolle Wirkung und Macht eines Mantras und einer Atemsequenz, um ein Gleichgewicht zwischen beiden Hemisphären herzustellen. Wir werden 11-15 Minuten meditieren und damit diesen Ausbildungstag beenden.