

# DEN KÖRPER AUS DER NOTLAGE BEFREIEN

22. AUGUST 1986



1. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vorne. Klopfen Sie abwechselnd mit beiden Händen auf die Oberseiten der Oberschenkel. 30 Sekunden.

*Der Punkt, den Sie stimulieren, befindet sich dort, wo sich der dritte Meridian, die Leber und die Niere treffen.*



2. Halten Sie die Beine gestreckt und umfassen Sie die Kniescheiben mit jeder Hand. Massieren Sie jede Kniescheibe mit einer kreisförmigen Bewegung. Massieren Sie mit Kraft und Schwung. 2 Minuten.

*Unter der Kniescheibe wird der Wasserhaushalt des Körpers reguliert und aufrechterhalten. Zu viel Wasser in Ihrem Körper kann zu Kopfschmerzen führen, zu wenig Wasser kann ohne Grund zu Zickigkeit und Juckreiz führen. Ihr Knie hat einen wichtigen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Die meisten von uns gehen falsch und die Knie werden stark belastet.*



3. Lokalisieren Sie den Punkt eine Handbreit *unterhalb* des Knies, an der Außenseite jeder Wade, direkt unter dem Vorsprung des Wadenbeins. Klopfen Sie kräftig auf den Muskel an dieser Stelle auf jeder Seite. 2 Minuten.

*Dies ist ein allgemeiner Energiepunkt in der Akupunktur. Die Stimulierung dieses Punktes kann Ihren Stoffwechsel völlig verändern. Stoßen Sie in der zweiten Minute härter und schwerer.*

4. Wiederholen Sie die Übung 2 und massieren Sie dabei 10 Sekunden lang die Knie.



5. Lokalisieren Sie den Punkt eine Handbreit *oberhalb* des Knies an der Innenseite des Oberschenkels. Machen Sie Ihre Hände zu Fäusten und schlagen Sie abwechselnd auf beiden Seiten auf den Muskel an dieser Stelle. 1 Minute.

*Dies ist ein Sexpunkt. In manchen Fällen kann er schmerzen. Er lässt dich wissen, dass etwas in deiner Wirbelsäule, in deinen Schultern und in deinem Kopf passiert.*



6. Spreizen Sie die Beine weit auseinander, fassen Sie die Außenseite der Knöchel und halten Sie die Achillessehnen fest. Bewegen Sie den Oberkörper zwischen den Beinen auf und ab, halten Sie dabei die Knie gerade. Schnell bewegen. 1 1/2 Minuten (eine alternative Position für diese Übung ist, im Lotussitz zu sitzen und sich an den großen Zehen festzuhalten). Bewegen Sie sich schnell wie ein Propeller, der sich so schnell bewegt, dass niemand die Blätter sehen kann.

*Das bringt den Energiefluss in der Wirbelsäule ins Gleichgewicht. Bewegen Sie sich in einem Rhythmus so schnell Sie können.*



7. Setzen Sie sich in die Einfache Haltung. Formen Sie die Hände zu einem Tipi und berühren Sie die Fingerspitzen im Herzzentrum. Drehen Sie die verbundenen Fingerspitzen zusammen und bewegen Sie die Fingerspitzen in einer kreisförmigen Bewegung, während die Handgelenke ruhig bleiben. 1 Minute.

*Die vorangegangene Übung wird wenig Nutzen haben, wenn Sie diese Übung nicht danach machen. Sie sendet die Energie gleichmäßig an 72.000 Nervenkanäle. Die Kundalini-Energie, die spiralförmige Kraft, die diagonale Kraft, kann allein durch diese Bewegung in jeden Teil des Körpers bewegt werden, vorausgesetzt, du hast die Energie zu Beginn richtig stimuliert.*



8. Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen neben dem Körper auf dem Boden, die Handflächen nach unten. Beginnen Sie damit, die Hüften schnell anzuheben und abzusenken. Durch diese Bewegung werden die Hüften gegen den Boden geprellt, was eine kräftige Massage bewirkt. Erzeugen Sie ein Geräusch wie galoppierende Pferde. Bewegen Sie sich schnell, haben Sie einen schönen Verkehr mit Gott. 2 Minuten.



9. Immer noch auf dem Rücken liegend, mache die Hände zu Fäusten. Beugen Sie die Ellbogen und schlagen Sie mit den Fäusten auf die Schultern. Heben Sie dann die Arme gerade nach oben bis zu einem Winkel von 90 Grad. Halten Sie die Arme gestreckt und senken Sie sie wieder zur Seite, wobei Sie mit den offenen Handflächen kräftig auf den Boden schlagen. Die Hände wieder zu Fäusten formen, auf die Schultern schlagen und die Sequenz fortsetzen. 1 Minute.



10. In der Rückenlage abwechselnd mit den offenen Handflächen auf die Brust schlagen. 1 Minute.



11. In der Rückenlage abwechselnd mit den offenen Handflächen auf die Stirn klopfen. 30 Sekunden.



12. Bleiben Sie auf dem Rücken liegen und fassen Sie die Fersen. Rollen Sie auf der Wirbelsäule hin und her. Rollen Sie entlang der gesamten Wirbelsäule, von den Hüften bis zum Nacken. 1 Minute.

*Dadurch wird die Energie in der Wirbelsäule ausgeglichen und der untere Dreieckswinkel entspannt.*

13. Auf dem Rücken liegend, bewegen Sie sich wie eine Schlange. Die Hüften bewegen sich in eine Richtung, während sich Schultern und Brustkorb in die andere Richtung bewegen. Beginnen Sie damit, sich nur einen Hundertstel Millimeter in jede Richtung zu bewegen. Dies ist eine sehr kleine und präzise Bewegung. 2 Minuten. *Bewegen Sie sich mit kleinen Bewegungen, aber mit Kraft - von unten nach oben. Geben Sie der Wirbelsäulenkraft die Möglichkeit, sich zu bewegen und die Wirbel zu justieren.*



14. Legen Sie sich flach hin und entspannen Sie sich. Atmen Sie langsam und tief in den Nabelpunkt. 1 1/2 Minuten.



15. Katze dehnt sich langsam nach links und rechts. 1 Minute.



16. Legen Sie sich flach auf den Rücken, ziehen Sie das Kinn nach innen und heben Sie Kopf und Nacken an. Lassen Sie die Schultern entspannt auf dem Boden liegen, die Hände liegen flach auf dem Boden an den Seiten. Der Körper ist entspannt, aber der Nacken ist angehoben und angespannt. 1 Minute.

17. Entspannen Sie sich, schließen Sie die Augen für 2 Minuten. Komme dann im Sitzen in die "Easy Pose" und bewerte die Energie deines Körpers.

**ENDE:** Diese Kriya endet mit einer kurzen Selbstmassage:

Mit den Daumen unter den Wangenknochen massieren. 15 Sekunden.

Massieren Sie Ihren Kieferbereich mit den Handflächen in kreisenden Bewegungen. 20 Sekunden.

Massieren Sie mit den ersten drei Fingern jeder Hand die Seiten des Nackens. 10 Sekunden.



Legen Sie Ihre Handflächen auf die Ohren und massieren Sie die Ohren in kreisenden Bewegungen. 30 Sekunden.



### *About This Kriya*

Dadurch wird die Energie in jedem Teil des Körpers systematisch bewegt. Diese Kriya kann große Veränderungen bewirken. Es ist eine gute Reihe von Übungen, die man jeden Tag machen sollte, denn wenn die Energie des Körpers nicht freigesetzt, zirkuliert und verteilt wird, kommt es zu Fehlfunktionen.

*"Wenn das Endliche dich erreicht und du deine Unendlichkeit zeigst, ist das Göttlichkeit".*

- Yogi Bhajan