

KUNDALINI YOGA

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Unterstützung für das Gehirn

The brain doctor, Sommer 1985, KWTC

Quelle: The inner workout manual

Erfolgreiche Kommunikation findet statt, wenn Du Dein vollständiges Selbst aufrichtig und frei vermittelst. Dazu müssen beide Gehirnhälften aufeinander abgestimmt sein. Diese Kriya wirkt auf Dein Gehirn wie ein guter Arzt. Sie verbessert die Verbindung der Gehirnhälften, so dass Du sowohl wahrnehmen als auch ausstrahlen kannst, wer Du wirklich bist. Die Übungsreihe verringert Anspannung im Körper und erhöht die Selbstwahrnehmung. Das Wesen des kreativen inneren Selbst kann nach außen strahlen. In gleichem Maße kann es mit vollkommener Empathie und Intuition die Gesamtheit Anderer wahrnehmen.

1. Lotussitz. Lege die Hände neben die Hüften auf den Boden. Stoße Dich mit den Händen vom Boden ab und komme wieder runter. Hüpfе auf diese Weise schnell auf und ab. Mache Feueratem und stimme das Hüpfen darauf ab. **2 Min.**

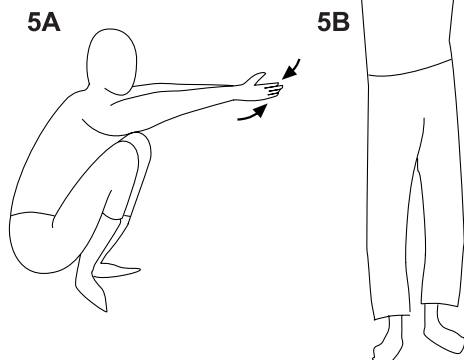
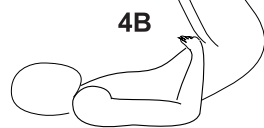
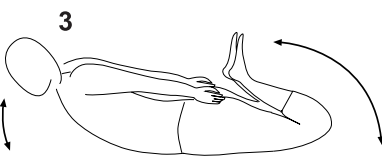
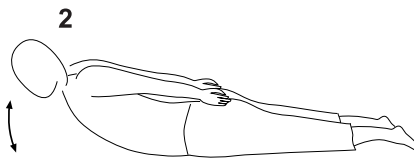
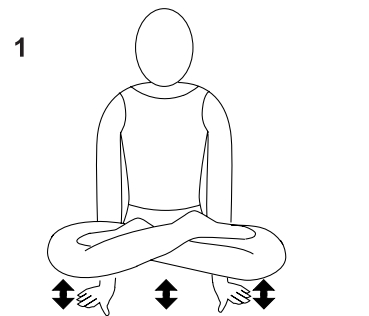
Yogis messen ihr Alter an ihrer Beweglichkeit. Kann ein Mann nicht im Lotussitz sitzen, entspricht das einem Alter von 40 Jahren und wenn eine Frau dies nicht kann, entspricht das einem Alter von 120 Jahren.

2. Bauchlage mit zum Boden gesenkter Stirn. Falte die Hände am unteren Rücken. Atme ein und hebe Kopf und Oberkörper so hoch wie möglich an. Atme aus und kehre in die Ausgangshaltung zurück. Wiederhole diese Abfolge **52-mal**. *Diese Übung wirkt auf den Brustkorb.*

3. Bleibe in Bauchlage. Atme ein, hebe Kopf und Oberkörper so hoch wie möglich und trete gleichzeitig mit den Fersen gegen das Gesäß. Atme aus, senke Oberkörper und Kopf. Wiederhole den Ablauf **52-mal**, dann lege die Arme seitlich neben den Körper und entspanne. *Die Übung stärkt den unteren Rücken und lindert Schmerzen in diesem Bereich.*

4. Rückenlage. Lege die gefalteten Hände auf den Nabelpunkt (**4A**). Schnelle mit den Beinen sprungartig nach oben und in Richtung Kopf. Das Gesäß soll sich dabei vom Boden heben (**4B**). Wiederhole die Sprungbewegung **52-mal**. *Diese Übung eignet sich großartig, um Dich von angestauter Anspannung und Frustration zu befreien!*

5. Krähenhaltung. Strecke die Arme gerade und parallel zum Boden nach vorn und lege die Handflächen aneinander (**5A**). Nun atme ein, stehe auf und klatsche über dem Kopf in die Hände (**5B**). Atme aus, hocke Dich wieder hin und klatsche mit den Händen vor dem Körper (**5A**). Wiederhole den kompletten Ablauf **52-mal**.



6. Die folgende Übung besteht aus vier Teilen mit jeweils vier rhythmischen Bewegungen. Die Grundposition ist einfache Haltung mit zu den Seiten und parallel zum Boden ausgestreckten Armen. Die Handflächen zeigen nach unten. Halte die Arme vollkommen gestreckt und angespannt, als ob sie aus Stahl wären.

- A) Hebe und senke die Arme **3-mal** in einer Auf- und Abwärtsbewegung, als ob Du fliegst. Schlage beim **vierten Mal** mit den Händen fest auf den Boden.
- B) Hebe und senke die Arme **3-mal** und klatsche beim **vierten Mal** die Hände über dem Kopf zusammen.
- C) Hebe und senke die Arme **3-mal**. Strecke die Arme beim **vierten Mal** gerade vor Dir aus und klatsche in die Hände.
- D) Hebe und senke die Arme **3-mal** und klatsche beim **vierten Mal** mit den Händen hinter dem Kopf.

Sobald Dir der Ablauf vertraut ist, ersetze das Zählen durch das Mantra **Har Har Har Hari**. Chante im Rhythmus der Bewegungen. **2 Min.**

Diese Übung arbeitet am Gehirn. Durch das Mantra Har Har Har Hari unterstützt der projizierende Teil des Gehirns den ausführenden Teil des Gehirns. Die gestreckte und angespannte Armhaltung stimuliert Reflexpunkte entlang der Arme und ist „besser als die beste Akupunktur“.

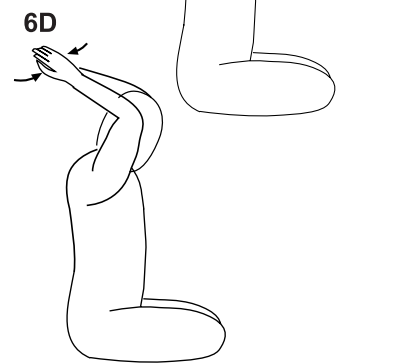
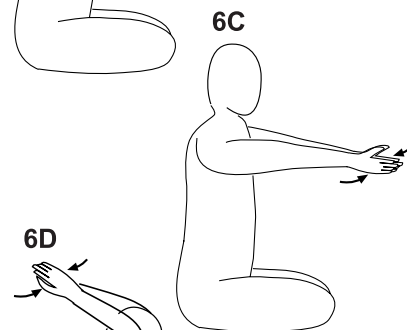
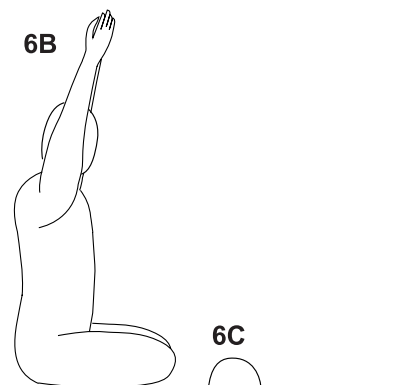
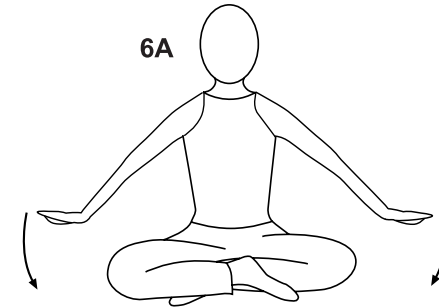
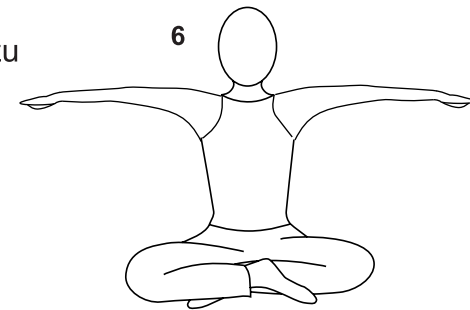
7. Wiederhole die vier Übungsteile **A-D** aus Übung 6. Chante diesmal das Guru Gaitri Mantra: **Gobinde, Mukande, Udaare, Apaare, Hariang, Kariang, Nirnaame, Akaame**. Der Ablauf bleibt gleich, aber die Auf- und Abwärtsbewegung ist schneller. Hebe und senke die Arme bei jedem Wort (nicht bei den Silben) des Mantras einmal. Klatsche auf **Apaare** und **Akaame** in die Hände. **3 Min.**

Das Guru Gaitri Mantra ist deshalb schwieriger, weil mehr Wörter auf die Bewegungen abgestimmt werden müssen. Die linke Gehirnhälfte, auch der ausführende und projizierende Teil des Gehirns genannt, wird durch die Unterschiede der Wörter im Mantra angeregt. Auf einzigartige Weise kann das Guru Gaitri Mantra diese beiden Teile des Gehirns ins Gleichgewicht bringen. Wenn sie auf ausgeglichene Art und Weise miteinander vereint sind, kann das Gehirn kreativ arbeiten, effektiv kommunizieren und auch nötige Abwehr ausstrahlen. Diese Übung testet Deinen IQ.

8. Wiederhole die gesamte Übung 6, **3 Min.**

9. Einfache Haltung, schließe die Augen und meditiere auf das Lied *Himalaya* oder ein anderes schönes Lied. Höre dem Klang der Worte und Musik zu und lasse sie auf die empfangende rechte Gehirnhälfte wirken, wodurch die linke Gehirnhälfte angeregt wird, Bewegungen zu erzeugen. Singe mit und stell Dir vor, dass Du in 15.000 m Höhe fliegst. Bewege Schultern, Oberkörper sowie Arme und Hände meditativ, um Dich kreativ mitzuteilen. Das ist ein elementares menschliches Bedürfnis. Drücke Deine Gefühle über die Bewegungen des Körpers aus. **5 Min.**

Indem Du lernst, schöne Musik auf Bewegungen zu übertragen, kannst Du große Heilkräfte in den Händen entwickeln. Es ist ein effektiver Weg, um mit Deinem Inneren zu kommunizieren und den Kern Deines Wesens nach außen strahlen zu lassen. Dieser Wesenskern ist die heilende Kraft in Dir, ist Gott. Besonders für Frauen ist es heilsam zu lernen, sich durch ihre Körpersprache auszudrücken, so dass ihre Präsenz wirkt. Sie verlieren sonst ihre Ausgeglichenheit, weil sie ihr sinnliches, sexuelles und empfindsames Selbst strapazieren.



Übersetzung: Sat Darshan Kaur Britta Stein, Textprüfung: Siri Kaur Magerfleisch

Beilage: 3HO Yogajournal Juli 2011

3H Organisation Deutschland e.V. www.3ho.de