

KUNDALINI YOGA

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Set für das Herzzentrum

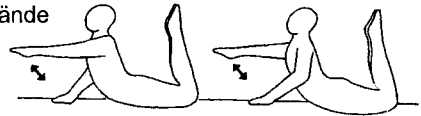
(exercises for the heart center)

11. April 1984, KYB 017, aus: Kundalini Rising, Herbst 1999

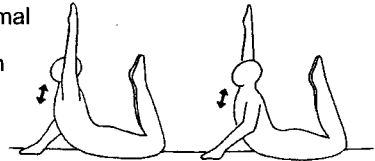
1. Lege dich auf den Bauch und komme in die Kobra. Halte diese Position **30 Sekunden** lang. Dann bewege dein Kinn **16-mal** auf und ab. Mit dieser Übung testest du deine Fähigkeit, Stress standzuhalten.



2. Bleibe in der Kobraposition, winkle die Knie an und bringe die Füße auf Kopfhöhe. Hebe die Hände abwechselnd auf Schulterhöhe. Du solltest die Dehnung unterhalb der Rippen spüren.
2 Min.



3. Wiederhole Übung 2, aber hebe und senke diesmal im Wechsel den ganzen Arm senkrecht nach oben. Hebe einen Arm gerade hoch, senke ihn. Hebe dann den anderen Arm gerade hoch, senke ihn wieder.
1,5 Min.



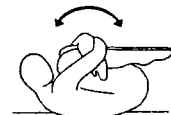
4. Weiterhin auf dem Bauch liegend, verschränke deine Hände hinter dem Rücken, wölbe den Oberkörper nach oben und hebe die Hände so hoch wie es geht. Atme durch die Nase ein und so kraftvoll wie möglich durch den Mund aus. In Kombination mit der Haltung und der Bewegung kann dieser kräftige Atem deine Wirbelsäule und das Nervensystem stärken.
2 Min.



5. Komme in die Bogenhaltung und schaukel auf dem Bauch vor und zurück. Wenn diese Übung korrekt ausgeführt wird, erfrischt sie das gesamte Körpergewebe.
2 Min.

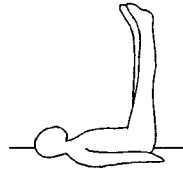


6. Lege dich flach auf den Rücken, ziehe deine Beine an die Brust und rolle auf der Wirbelsäule vor und zurück.
1 Min.



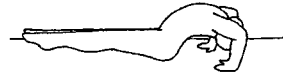
7. Bleibe flach auf deinem Rücken liegen und hebe beide Beine in einem 90°-Winkel hoch. Halte die Knie gerade, strecke die Zehen nach oben und bleibe in dieser Haltung. Entspanne den Rest deines Körpers.

2 Min.



8. Weiterhin auf dem Rücken liegend, lege die Hände unterhalb deiner Schultern auf den Boden und wölbe den Rumpf hoch; deine Hüften und Beine bleiben auf dem Boden. Strecke die Zehen nach vorn. Diese Übung gibt deinem Herzmuskel Kraft.

2,5 Min.



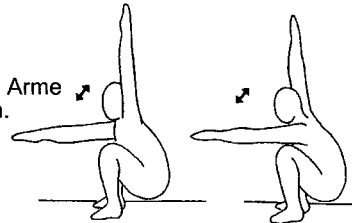
9. Setze dich mit gerade ausgestreckten Beinen hin und ergreife deine Zehen. Strecke den Rumpf nach vorn und halte die Position.

2 Min.



10. Setze dich in die Krähenposition, strecke deine Arme nach vorn und hebe sie abwechselnd auf 90° hoch. Diese Übung verhindert, dass der Darm im Alter aufgebläht ist.

2 Min.



11. Einfache Haltung. Sitze friedlich wie ein Yogi. Die Augen sind geöffnet und du atmest tief ein und aus. Schließe nach **1 Minute** deine Augen und atme weiter wie bisher.

Nach **1 weiteren Minute** bringe deinen Geist dazu, frei von Gedanken zu sein. Bleibe in dieser Meditation ohne Gedanken für weitere **3,5 Minuten**. Dann chante Chattro Chakkre Vartie zu der Musik von Liv Singh.

6 Min.

Als Ergänzung kannst du die Zeit für die Übungen in diesem Set auf 7 Minuten erhöhen. Diese Übungsdauer wird dich in einen ruhigen Geisteszustand versetzen. Du wirst schlafen wollen, also erlaube dir eine zusätzliche Ruhezeit, wenn du diese Version der Übungsreihe machst.

Yogi Bhajans Kommentar:

„Chattro Chakkre Vartie ist das Mantra des Herzzentrums, es gibt ihm unmittelbar Kraft. Wenn es dir so schlecht geht, dass du untergehst, kannst du dich vollständig erholen, wenn du mit diesem Mantra vertraut bist und es singen kannst.“

„Alle Übungen dieses Sets wirken auf den Herzmuskel und das Herzzentrum. Wie in einem Lagerhaus sind sie auf die Leistungsfähigkeit eines Energiebereiches gerichtet.“

Übersetzung: Rajbir Kaur Musché, Textbearbeitung: Siri Kaur Magerfleisch