

KUNDALINI YOGA

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Übungen für den zentralen Vagusnerv*

(Exercising the central vagus nerve)

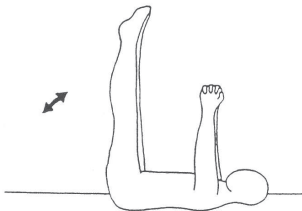
20. Juni 1984, KYB 044

Quelle: Kundalini Rising, Sommer 1999

Alle Bewegungen sollen kraftvoll ausgeführt werden. Ein vollständiger Bewegungsablauf der Beine nach oben und unten in den Übungen 1 – 5 sollte ca. 4 Sekunden dauern.

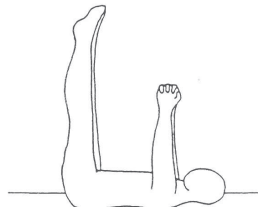
1. Lege dich auf den Rücken, hebe beide Arme in einen 90° Winkel und falte die Hände. Hebe nun beide Beine in einen 90° Winkel und senke sie dann wieder. Wiederhole diese Bewegung der Beine. Deine Arme bewegen sich nicht. Sie bleiben mit geraden Ellbogen hochgestreckt. Bewege dich kraftvoll.

9 Minuten



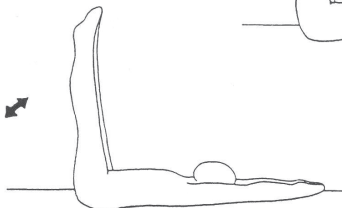
2. Beende die Bewegung der Beine und halte sie hoch in einem Winkel von 90°.

1 Minute



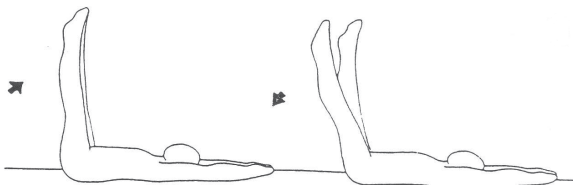
3. Bleibe auf dem Rücken liegen, strecke die Arme über deinem Kopf auf dem Boden aus. Nimm das Heben (auf 90°) und Senken der Beine wieder auf.

1 Minute



4. Du liegst weiterhin auf dem Rücken, auch deine Arme bleiben auf dem Boden über dem Kopf ausgestreckt. Hebe die Beine in einen Winkel von 90°, aber wenn du sie senkst, strecke sie ca. 30 cm auseinander. Wenn sie den Boden berühren, bringe die Beine wieder zusammen und hebe sie erneut in einen 90° Winkel hoch. Fahre mit dieser Bewegung fort: Beim Heben Beine zusammen, beim Senken Beine ca. 30 cm auseinander.

30 Sekunden



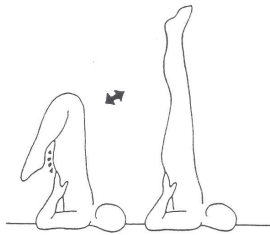
* Vagusnerv (lat. nervus vagus):

Dient der vegetativen und motorischen Regulation vieler innerer Organe (Rachen, obere Atemwege, Lunge, Magen). Ist zuständig für die Geschmacksempfindung auf der Zunge, für die Säureproduktion im Magen und die Sekretproduktion in den Atemorganen. (Anmerkung d. Übersetzerin)

Übersetzung: Rajbir Kaur Musché, Textbearbeitung: Siri Kaur Magerfleisch

5. Begib dich in den Schulterstand. Beuge die Knie und bringe die Fersen an das Gesäß, dann strecke die Beine wieder gerade nach oben. Halte deine Beine zusammen, während du sie auf und ab bewegst.

2 Minuten

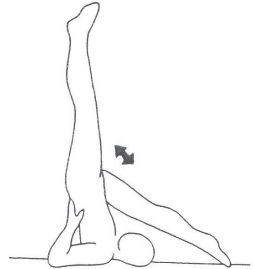


6. Bleibe im Schulterstand und senke die Beine ab wechselnd auf den Boden hinter deinem Kopf.

1 Minute

Setze die Bewegung fort, und chante im Rhythmus der Bewegung: Sa-Ta-Na-Ma

2 Minuten



7. Nimm die Pflughaltung ein, strecke die Arme zu den Füßen und halte deine Zehen.

30 Sekunden

Bleibe in dieser Position und chante:
„God and me, me and God are One“

1 Minute

Dies ist die beste Haltung, um dieses Mantra zu chanten.



8. Entspanne auf dem Rücken, spüre bewusst in alle Bereiche deines Körpers hinein und lasse über schüssige Spannung los.

15 Minuten

Die Anleitungen dieser Übungen beinhalten keinen medizinischen Rat. Der Nutzen, der der Ausübung von Kundalini Yoga beigemessen wird, beruht auf einer Jahrhunderte alten yogischen Tradition. Die Ergebnisse sind von Individuum zu Individuum unterschiedlich.