

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



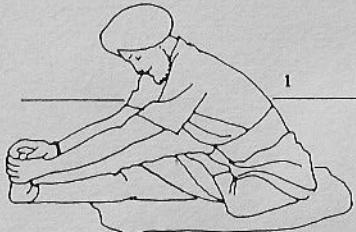
Y23

Nabhi Kriya für Prana – Apana

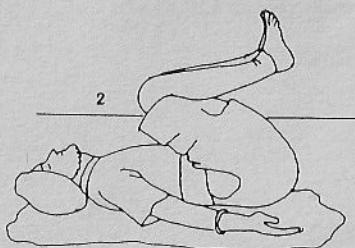
70er Jahre, Quelle: Keeping-up with Kundalini Yoga

1. Setze dich auf den Boden, strecke das rechte Bein aus und lege den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Umfasse mit Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand den rechten großen Zeh und drücke auf den Zehenballen, während der Daumen auf den Zehennagel drückt. Ziehe den Zeh zu dir hin. Strecke den Rücken, ziehe das Kinn zur Brust. Feueratem. 1-2 Min. Atme ein, halte den Atem an, atme aus und entspanne. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite. 1-2 Min.

Diese Übung öffnet die Lungen, gleicht die Polarität der Aura aus und stimuliert die Hypophyse.



2. Lege dich auf den Rücken, die Arme an den Seiten. Ziehe die Knie an die Brust und beginne, abwechselnd mit den Fersen auf den Po zu trommeln. Atme ein, wenn beide Beine in der Luft sind, atme aus, wenn eine der Fersen gegen das Gesäß schlägt. 1-3 Min. Atme ein, halte den Atem an, atme aus und entspanne. Diese Übung ist eine Hilfe für die Verdauung.



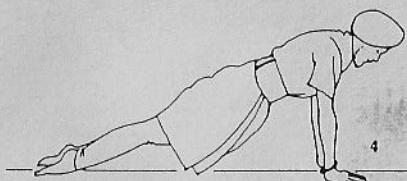
3. Bleibe auf dem Rücken liegen und hebe die gestreckten Beine 45 cm an. Atme ein und ziehe das linke Bein zur Brust. Dann strecke das linke Bein beim Ausatmen aus und ziehe gleichzeitig das rechte Bein zur Brust. Setze diese Streck- und Ziehbewegung mit kräftigem Atem 1-3 Min. fort. Atme ein, strecke beide Beine, halte den Atem kurz an, atme aus und entspanne.

Auch diese Übung ist gut für die Verdauung.



4. Lege dich auf den Bauch. Lege die Hände unter die Schultern und hebe den Körper in Plattformposition, bis die Arme durchgedrückt sind. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie. Feueratem. 1-3 Min. Atme ein, halte den Atem kurz an, atme aus, atme ein und vollständig aus, halte den Atem aus. Atme ein, aus und entspanne.

Diese Übung stärkt den unteren Rücken und aktiviert das Gehirn.



5. Streckposition. Lege dich flach auf den Rücken, halte die Fersen aneinander und hebe die gestreckten Beine 15 cm vom Boden. Hebe auch Kopf und Schultern 15 cm hoch, schaue auf die Zehen und strecke die Arme Richtung Füße. Feueratem. 1-3 Min. Atme ein, halte den Atem kurz an, atme aus. Atme ein, atme vollständig aus, spanne Mulbhand an, entspanne.

Diese Übung aktiviert das dritte Chakra, gleicht dort Energie aus, setze den Nabelpunkt an die richtige Stelle und hilft der Verdauung.



6. Setze dich in den Schneidersitz.

a: Strecke die Arme nach vorn, parallel zum Boden, und öffne sie seitlich bis zu einem 60° Winkel, als wolltest du jemanden umarmen.

Spreize die Finger und atme einige Male tief ein und aus. Dann atme tief ein, halte den Atem an, balle die Hände zu Fäusten und ziehe sie langsam und kraftvoll zur Mitte der Brust, als müsstest du ein schweres Gewicht ziehen (6B). An der Brust angekommen, atme kräftig aus. Wiederhole den Zyklus 1-2 mal.

b: Strecke die Arme wieder im 60° Winkel, spreize die Finger und atme lang und tief. Dann führe die Hände langsam vor die Brust, Handflächen einander zugewandt, Abstand 10 cm, die Finger zeigen nach oben. Schaue in den Raum zwischen den Handflächen und fühle den Energiefluss dort. Atme lang und tief. 1-2 Min.

c: Dann lege die Handflächen vor dem Brustbein aneinander. Meditiere 1 Min. Konzentriere dich auf das dritte Auge.

d: Beuge dich aus der Hüfte heraus nach vorn und senke die Stirn zum Boden. Entspanne in dieser Position 1-2 Min.

Diese Übung öffnet das Herzzentrum.



7. Setze dich in den Schneidersitz. Meditiere.

8. Tiefentspannung.

Kommentar: Diese Kriya bringt die Lebensenergie (Prana) und Ausscheidungsenergie (Apana) ins Gleichgewicht, indem die Energie zunächst im dritten Chakra am Nabelpunkt und dann am Herzzentrum gebündelt wird. Diese Kriya ist gut zur allgemeinen Stärkung, für die Verdauung, zur Kräftigung der Bauchmuskulatur, zur Linderung leichter Depressionen und um den heilenden pranischen Energiestrom in den Händen zu entwickeln.

