

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Y13

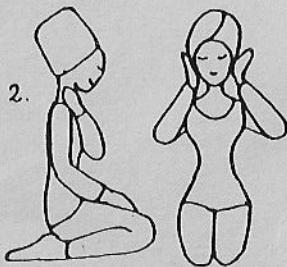
## Übungsreihe zur Lösung vormenstrueller Spannungen

Herbst 1972, Quelle: Grace-of-God-Manual

1. Setze dich auf die Fersen und strecke das linke Bein gerade nach hinten auf dem Boden aus. Lege dich nach vorn, die Stirn berührt den Boden. Die Arme liegen an den Seiten, die Handflächen zeigen nach oben. Entspanne in dieser Haltung. 3 Min. Dann wechsle die Beinposition und wiederhole.



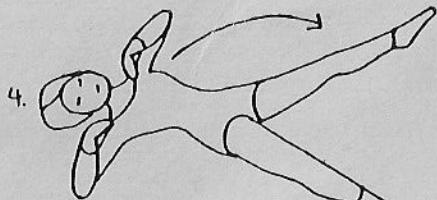
2.a: Setze dich auf die Fersen. Massiere die Kehle von den Schlüsselbeinknochen bis zur Unterseite des Kinns. 2 Min. b: Danach massiere die Ohren und die Ohrlöppchen mit den Handflächen, sowohl auf und abwärts als auch kreisend. 2-3 Min.



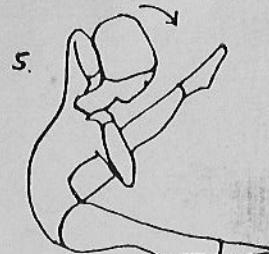
3. Sofort im Anschluss daran falte die Hände (Venusgriff) am unteren Ende der Wirbelsäule. Atme tief ein und drehe dich langsam nach links. Atme aus und drehe dich nach rechts. Nach 3 Min. atme ein und lasse die Energie in den Hauptkanal der Wirbelsäule fließen.



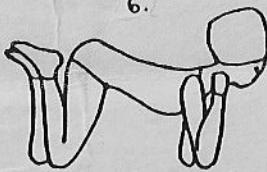
4. Lege dich flach auf den Rücken. Greife mit den Händen die Schultern (Daumen nach hinten) und lege die Ellbogen auf den Boden. Spreize die Beine so weit es geht. Meditiere auf die Muskeln und setze dich sehr langsam auf, Muskel für Muskel. Beuge dich nach vorn zur Mitte, bis die Nase den Boden berührt. Bleibe in dieser Position. 3 Min. Entspanne.



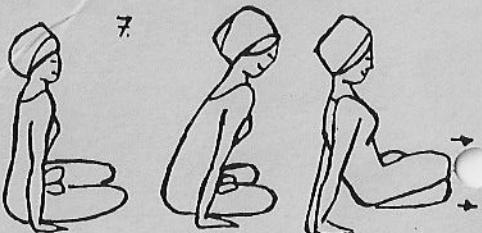
5. Beginne wie in Nr. 4, aber beuge dich nun über das linke Bein, bis die Nase das Knie berührt. Bleibe 1 Minute in dieser Position. Danach atme dreimal tief ein und aus und lege dich wieder auf den Rücken. Wiederhole die Übung mit dem rechten Bein. 1 Min.



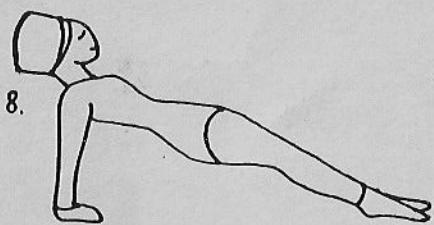
6. Stelle dich auf Ellbogen und Knie. Hebe die Hände Richtung Schultern. Hebe die Füße, bis sie das Gesäß berühren und beginne zu laufen. Presse die Fersen fest an das Gesäß. 3 Min. Entspanne vollständig auf dem Rücken.



7. Setze dich in den vollständigen Lotussitz: die Beine sind gekreuzt, die Füße liegen auf den Oberschenkeln. Die Hände befinden sich neben dem Becken auf dem Boden. Nun bewege dich vorwärts, indem du dich nach vorn lehnst, den Körper mit den Händen vom Boden drückst und das Becken auch nach vorn ziehst. Tu dies 3 Min. lang.



8. Setze dich mit ausgestreckten Beinen hin, stütze dich mit den Händen hinter dir am Boden ab. Hebe das Becken – die Beine bleiben gerade – und laufe auf Händen und Hacken vorwärts. Die Taille darf sich leicht beugen. 3 Min.



9. Entspanne vollständig auf dem Rücken. 15 Min.

Kommentar: Meistens entstehen Menstruationsschmerzen durch aufgestaute Spannungen und Bewegungsmangel. Spannungen gehen bei Frauen immer zuerst in die Eierstöcke, so dass diese erstarren. Wenn die Eierstöcke einmal im Monat durch eine sehr langsame kontrahierende oder hebende Bewegung gehen, blockieren die Spannungen diese Bewegung. Das bringt die Hormonzufluss durcheinander und andere Muskeln ziehen sich zusammen, um auszugleichen. Häufiges Yoga kann die Spannung lösen, die Sexualmeridiane ausgleichen und die Schmerzen lindern.

Üb.1 ist eine Meditation, die zur Trance führt, wenn man sie 11 Min. auf jeder Seite macht. Hier dient sie den Sexualnerven und Hormonen. Nr.2 und Nr.3 entspannen die Eierstöcke. Nr.4 und 5 aktivieren die Nabelenergie, führen sie in die Sexualnerven und gleichen die Sekretion der Drüsen aus. Nr.6 sorgt für eine gute Blutzirkulation in Kopf und Ovarien. Nr.7 arbeitet an der Nabelenergie und hilft bei wiederkehrenden Kopfschmerzen. Nr.8 löst geistige Verspannungen.

Geistiges Glück ist nichts  
anderes als  
vollkommene Entspannung  
Yogi Bhajan