

Yogaset für innere Balance *Soni*

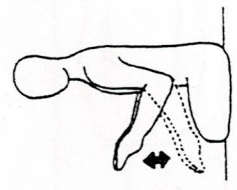
5. Juni 1984

1. Setze dich in die einfache Haltung. Die Oberarme liegen dicht am Körper. Die Ellbogen sind gebeugt und die Unterarme sind nach vorn ausgestreckt, parallel zum Boden. Die Handflächen zeigen nach unten. Bewege beide Unterarme gleichzeitig auf und ab, als würdest du einen Ball pressen. Mache diese Bewegung kraftvoll und rhythmisch. Der Atem wird im Einklang mit der Kraft der Bewegung automatisch zum Feueratem. 4 Minuten.

2. Kuhposition: Stelle dich auf Hände und Knie, senke den Bauch etwas und hebe den Kopf. Die Hände liegen direkt nebeneinander auf dem Boden, mittig zum Brustkorb. Senke Kopf und Oberkörper, bis die Stirn deine Handrücken berührt. Dann kehre zurück in Kuhposition. Bewege dich zügig und atme kraftvoll. 4 Minuten. Diese Übung energetisiert das Gehirn.

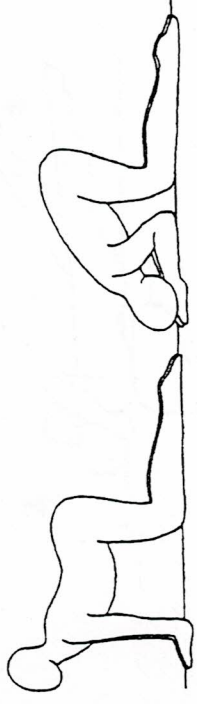
3. Setze dich in einfache Haltung, strecke die Oberarme zur Seite parallel zum Boden. Die Ellbogen sind gebeugt und die Unterarme nach oben gestreckt. Die Hände werden zu Fäusten geballt. Halte den linken Arm in dieser Stellung, strecke den rechten Arm im 60° Winkel nach vorn und ziehe ihn zurück. Jetzt bleibt der rechte Arm in dieser Stellung, der linke Arm wird im 60° Winkel nach vorn gestreckt und dann wieder zurück gezogen (Strecke den jeweiligen Arm diagonal nach vorn, so dass er einen 60° Winkel von der Körpermitte und auch einen 60° Winkel nach oben bildet). Mache die Fäuste schwer. Atme kräftig und bewege die Arme schnell. Der Körper wird mit der Bewegung mitschwingen. Die Schultern und der Brustkorb werden sich ebenfalls bewegen. 3 1/2 Minuten.

4. Bleibe in der einfachen Haltung. Die Ellbogen sind angewinkelt, die Hände liegen auf den Schultern. Die Ellbogen zeigen nach oben und leicht nach vorn. Neige dich abwechselnd nach links und rechts. Beuge den ganzen Körper im gleichen Winkel (halte den Nacken in einer Linie mit der Wirbelsäule). Bewege dich kraftvoll. 2 Minuten.



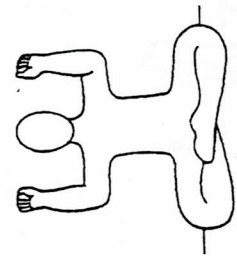
1

2

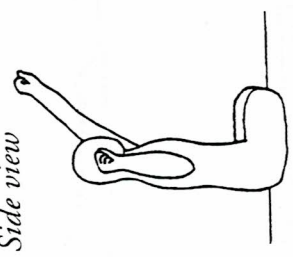


3

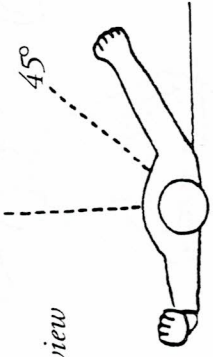
Starting position



3 Side view



Center Line



3 Top view

5. Bleibe in einfacher Haltung. Verschränke die Finger, die Arme bilden in Höhe des Herzzentrums einen Kreis.

5a. Deine Hände sind 30 cm von der Brust entfernt. Finde deinen Balancepunkt. Bewege den Nabel ohne zu atmen: Atme ein, halte den Atem an, pumpe den Nabel energisch, so lange du kannst. Dann atme aus, halte den Atem aus und pumpe wieder kräftig mit dem Nabel, so lange du kannst. Entwickle Tempo und Rhythmus, die dich durch die Übung tragen können. 3 Minuten.

5b. Schließe deine Augen, konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen und pumpe den Nabel kontinuierlich weiter. 4 Minuten.

5c. Fahre fort, den Nabel zu bewegen und beuge dabei deine Wirbelsäule auf und ab, als ob du auf einem Pferd reiten würdest. 2 1/2 Minuten.

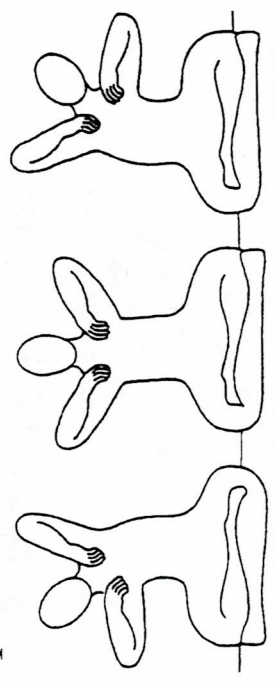
5d. Chante in den nächsten 1 1/2 Minuten "HAR HAR" jedes Mal, wenn du den Nabel einziehst. Chante das "R" in "HAR" mit der Zungenspitze am weichen Gaumen. Bewege den Nabel und chante so schnell du kannst. Versuche 84-mal "HAR HAR" in dieser Zeit zu chanten.

Abschluss: Atme tief ein, halte den Atem für 30 Sekunden an und atme aus. Wiederhole dies noch 2 mal.

Körperliche Übungen können zu emotionaler Entlastung führen und dich körperlich ermüden, so dass du schlafen kannst. Du strengst dich an, schwitzt und kannst dann tief entspannen. Das ist sehr gut, aber um in den Genuss all deiner Möglichkeiten zu kommen, musst du in der Lage sein, die Chemie des Blutes zu beherrschen. An diesem Punkt setzt Kundalini Yoga an. Nur durch die Kontrolle der chemischen Zusammensetzung des Blutes kann man herausragende Leistungen über einen längeren Zeitraum erbringen. Drüsen sind die Wächter deiner Gesundheit, und ihre Sekrete sind lebenswichtig für die Stärke und emotionale Balance, die im Leben benötigt wird.

"Wenn dein Drüsensystem und die Zusammensetzung des Blutes nicht in Ordnung sind, bist du ein behinderter Mensch, egal wie kraftvoll und wunderbar du bist." YB

4



5

