

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Y32

## Set, um Liebe zu dir selbst zu wecken

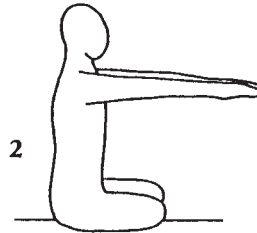
4. April 1994, Quelle: Self Knowledge

1. Schneidersitz. Halte die rechte Hand 15-23 cm über das 7. Chakra oben am Kopf. Die Handfläche weist nach unten und segnet dich. Indem du dich selbst segnest, wird die Aura in Ordnung gebracht. Winkle den linken Arm so an, dass der Unterarm neben dem Brustkorb ist. Unterarm und Hand sind hochgestellt. Die linke Handfläche weist nach vorn und segnet die Welt. Schließe die Augen. Fokussiere den Mondpunkt in der Mitte des Kinns.

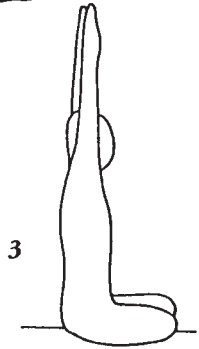


Atme lang, langsam und tief mit einem liebevollen Gefühl für dich selbst. Versuche nur einmal pro Minute zu atmen: - Einatmen 20 Sek. - anhalten 20 Sek. - ausatmen 20 Sek. Insgesamt 11 Min. Dann atme ein und begib dich langsam und direkt in Übung 2.

2. Strecke die Arme gerade vor dir aus, parallel zum Boden, Handflächen nach unten. Strecke die Arme maximal. Blicke mit geschlossenen Augen auf den Mondpunkt am Kinn. Atme lang, langsam und tief. 3 Min. Atme ein und begib dich langsam direkt in Übung 3.



3. Strecke die Arme gerade nach oben, die Handflächen weisen nach vorn. Halte die Konzentration weiterhin am Kinn und atme wie vorher lang, langsam und tief. 3 Min. Abschluss: Atme ein, halte den Atem 10 Sek. an und strecke die Arme weiter nach oben. Versuche dich so sehr zu strecken, dass das Gesäß vom Boden abhebt. Spanne alle Muskeln des Körpers an. Atme aus. Wiederhole zweimal.



Kommentar: Üb. 1 wird UMGEKEHRTE ADI SHAKTI KRIYA genannt. Mental und hypnotisch segnest du dich selbst. Diese Selbstsegnung beeinflusst und richtet die Aura. Bist du ein zorniger Mensch, wird diese Übung für dich schmerzhaft sein. Sich selbst zu helfen, fällt ärgerlichen Menschen schwer. Diejenigen, deren Ernährung nicht ok ist, werden nach 5 Min. Muskelschmerzen bekommen. Atmest du richtig, dann verändert sich der Geschmack in deinem Mund. Üb. 2 ist gut für alles zwischen Nacken und Nabel. Sie gibt dem Herzen Kraft und öffnet das Herzchakra.

*Ihr werdet nicht von Liebe beherrscht.  
Was euch beherrscht ist Angst, unglaubliche Angst.  
Diese Kriya kann Liebe wecken und Angst mindern.*

*Y. B.*