

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

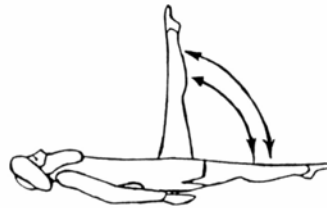


Y20

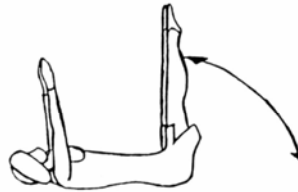
## NABHI KRIYA für das Verdauungssystem

Juni 1971, Quelle: Meditation Manual

1. Lege dich flach auf den Rücken. Atme ein und hebe das rechte Bein 90° hoch. Atme aus und senke es wieder nach unten. Wiederhole dasselbe mit dem linken Bein. Hebe und senke die Beine abwechselnd auf diese Weise. Atme dabei tief und kräftig. 10 Minuten.



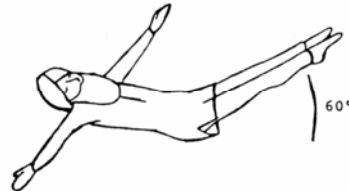
2. Ohne Unterbrechung zwischen den Übungen hebe beide Beine beim Einatmen 90° hoch und senke sie beim Ausatmen wieder herunter. Gleichzeitig strecke die Arme zum Himmel, die Handflächen sind einander zugewandt. Halte die Arme in dieser Position, das dient dem Gleichgewicht und der Energie. 5 Minuten.



3. Ziehe die Knie an die Brust und halte sie mit den Armen fest. Entspanne den Kopf. Ruhe in dieser Haltung. 5 Minuten.



4. Beginne mit der Haltung aus Übung 3, atme ein und strecke die Arme zu beiden Seiten auf dem Boden aus. Gleichzeitig werden die Beine nach oben ausgestreckt, bis sie einen Winkel von 60° erreicht haben. Beim Ausatmen kehre in die Anfangsposition zurück. 15 Minuten.



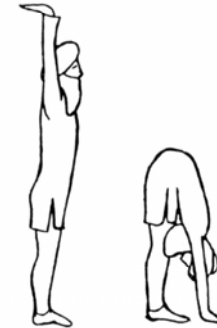
5. Ziehe das linke Knie an die Brust, halte es mit beiden Händen fest. Hebe das rechte Bein mit einer schnellen Bewegung auf 90° hoch und senke es wieder. Atme



ein, wenn du das Bein hebst, atme aus, wenn du es senkst. 1 Minute. Dann wechsele die Seite und mache die Übung mit dem anderen Bein. Wiederum 1 Minute. Wiederhole die Übung ein weiteres Mal, je 1 Minute pro Seite.



6. Stelle dich aufrecht hin. Hebe die Arme senkrecht hoch. Sie sollen die Ohren berühren. Strecke die Finger nach hinten, die Handflächen zeigen zum Himmel. Beim Ausatmen beuge dich vornüber, bis die Hände den Boden berühren und spanne Mulbhand an. Die Arme bleiben gestreckt an den Ohren. Beim Einatmen richte dich auf, löse Mulbhand. Mache die Übung ganz langsam, atme tief ein und aus. 2 Minuten. Dann eine weitere Minute in gesteigertem Tempo.



7. Entspanne vollkommen oder meditiere 10-15 Minuten lang.

Kommentar: Die angegebenen Zeiten in dieser Übungsreihe sind für fortgeschrittene TeilnehmerInnen gedacht. Die längeren Übungen kann man zu Beginn jedoch 3-5 Minuten machen. Übung 1 ist für den unteren Verdauungsbereich. Übung 2 für den oberen Bereich und den Solarplexus. Übung 3 hilft, Gase auszuschneiden und entspannt das Herz. Übung 4 lädt das magnetische Feld auf und öffnet das Nabelzentrum. Übung 5 ist gut für die Hüften und den unteren Teil der Wirbelsäule. Übung 6 wirkt auf die gesamte Wirbelsäule, die Rückenmarksflüssigkeit und die Aura. Gemeinsam bringen diese Übungen das Verdauungssystem sehr schnell in Ordnung.

Du brauchst nur eines, um  
Berge zu bezwingen, Meere zu überqueren,  
Schwierigkeiten zu überwinden und  
deinen Aufgaben nachzukommen:  
**VERTRAUEN IN DICH SELBST.**  
Yogi Bhajan