

Das Drüsensystem

12. Juni 1984

1



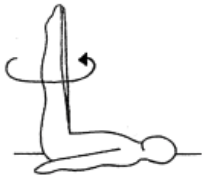
1. Lege dich auf den Rücken und überkreuze die Beine. Bewege deine Hüften von einer Seite zur anderen, wobei du die Bewegung so isolierst, dass sich nur deine Hüften bewegen. Drehe deine Hüften nicht, sondern bewege sie von einer Seite zur anderen. Du musst dich kraftvoll bewegen. Dies ist keine kleine Übung; sie ist hilfreich für die Nieren, reguliert das Drüsensystem und kann helfen, sich von einer Drüsenentwöhnung zu erholen. 2,5 Minuten.

2



2. Bleibe auf dem Rücken liegen und bring die Beine in einem 90-Grad-Winkel nach oben, wobei die Knie gerade bleiben. Bewege jedes Bein in einzelnen Kreisen. Beide Beine bewegen sich, aber die Kreise sind unabhängig voneinander. Dadurch wird die Grundrotation des Beckens korrigiert, die normalerweise aus dem Gleichgewicht gerät, wodurch man alt wird und Kurzatmigkeit entsteht. Dies ist eine gute Übung, die du jeden Tag machen kannst. 2,5 Minuten.

3 a



3. In der gleichen Position:

a. Bringe die Beine zusammen und bewege sie 3 Minuten lang gemeinsam im Kreis.

b. Setze die Beinbewegung fort, bringe die Arme auf 90 Grad und bewege sie ebenfalls im Kreis. Drehe die Arme und Beine zunächst 21 Mal im Uhrzeigersinn und dann 21 Mal gegen den Uhrzeigersinn. Koordiniere die Bewegung der Arme und Beine. Entspanne dich dann und strecke deine Beine.

Diese Übung hält dich beweglich, lebendig und jung. Die Wangen sollten dabei rot werden.

b



4



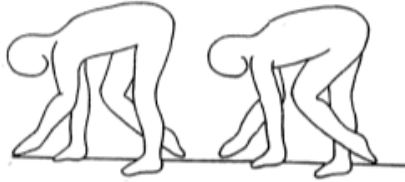
4. Lege dich auf den Rücken, führe deine Fersen zusammen und lege deine Hände unter dein Gesäß. Hebe deinen Oberkörper und deine Beine an, bis sich deine Nase und deine Zehen direkt gegenüberstehen. Halte diese Position für 30 Sekunden. Bring dann deine Nase zu deinen Beinen und kehre in die Position "Nase und Zehen direkt übereinander" zurück. Fahre mit der Auf- und Abbewegung fort. 2,5 Minuten.

Wenn du diese Übung richtig ausführst und regelmäßig praktizierst, wirst du nie Kopfschmerzen haben, egal was passiert. Sie bringt die Funktion des Gehirns und des gesamten Gewebes ins Gleichgewicht.

(Wer die fortgeschrittene Version dieser Übung machen möchte, kann sich flach auf den Rücken legen, nachdem er die Nase an den Knien berührt hat, und auf diese Weise weiter auf und ab gehen).



5



5. Balanciere auf Händen und Füßen. Hebe gleichzeitig die linke Hand und den rechten Fuß. Dann senke sie und hebe gleichzeitig die rechte Hand und den linken Fuß. Hebe abwechselnd Hände und Füße. 3 Minuten. Setze die gleiche Bewegung fort, aber bewege dich 30 Sekunden lang so, als würdest du tanzen. Diese Übung ist sehr gut für den Kreislauf und wunderbar für die Nerven.

6



6. Setze dich in Schneidersitz hin, mit einer Hand über der anderen in der Herzmitte. Rotiere den Oberkörper an den Hüften in einer kreisenden Bewegung. Mach eine kräftige, vollständige Umdrehung der Wirbelsäule. Gebe dir selbst die Chance, deine Leber zu entgiften. 4,5 Minuten.

7. Steh auf, schließe die Augen und tanze. Tanze so, wie du willst, in jedem Rhythmus, aber halte das Gleichgewicht. Halte die Augen während des gesamten Tanzes geschlossen. Meditiere mit der Vorstellung, dass die ganze Welt mit dir tanzt. Tanze so, dass du den heißen Atem in deinen Nasenlöchern spürst. Der Atem sollte feurig werden von der Energie, die du in diesen Tanz steckst. 9,5 Minuten.

7

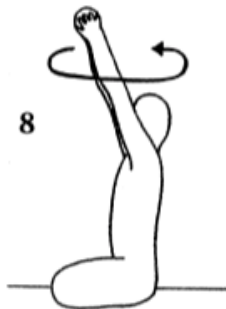


8. Setze dich mit gekreuzten Beinen hin und hebe die Arme über den Kopf, wobei die Finger verschränkt und die Ellbogen gerade sind. Bewege deine Arme in einem dynamischen und kraftvollen Kreis über deinem Kopf. 1 Minute.

9. Entspanne die Arme nach unten und sitze wie ein Yogi. Singe lang "Sat-Nam". Inhalte, singe "Sat", indem du den Klang dehnt, dann "Nam" in einer kurzen Silbe. (Wenn das "Sat" 35 Schläge lang gesungen wird, dann wird das "Nam" 1 Schlag lang gesungen, das ist das Verhältnis. 2 Minuten.

Singe "Wah-hay Guru, Wah-hay Guru, Wah-hay Guru" ununterbrochen in einem monotonen Ton. 2 Minuten. Singe in einem gemäßigten Tempo und achte darauf, im dreiteiligen "Was", "Hay", "Guru" zu singen. Singe 30 Sekunden lang "Har Har Haree, Har Har Haree".

8



Zum Abschluss: Atme tief ein, bringe deine Hände in das Gebetsmudra im Herzzentrum und halte den Atem 30 Sekunden lang an, während du über die Energie des Herzens und der Hände zusammen meditierst. Ausatmen. Einatmen und wiederholen. Ausatmen. Atme ein, halte den Atem 30 Sekunden lang an und konzentriere dich auf deinen dritten Augenpunkt. Ausatmen und entspannen.

"Wo die Kundalini ist, ist die gesamte Kraft des Universums und des Himmels. Wo die Kundalini erweckt ist, bringen alle Ecken Gaben und Glückwünsche. Sie ist die göttlichste Kraft Gottes selbst. Sie ist der Donnerblitz Gottes." - Yogi Bhajan