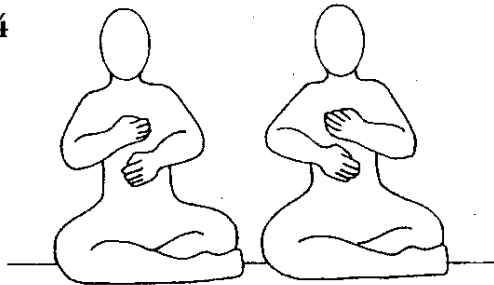


3



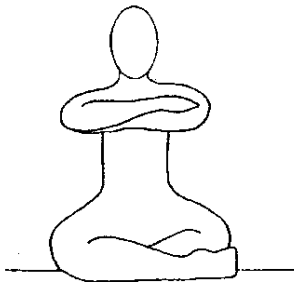
3. Halte deine Arme 60° seitlich nach oben, wie in der vorigen Übung. Mache eine Faust um die Daumen und drücke die Daumen so stark, als wolltest du alles Blut aus ihnen herausdrücken. Bewege die Arme in kleinen Kreisen nach hinten und drücke die Daumen fest. Die Arme sind gestreckt und die Ellbogen bleiben gerade. Chante das Mantra "GOD" kraftvoll aus dem Nabel. Jeder einzelne Rückwärtskreis der Arme entspricht einer Wiederholung von "GOD". Geschwindigkeit und Rhythmus des Chantens sind wie in den Übungen 1 und 2. Bewege dich kraftvoll, so dass sich deine gesamte Wirbelsäule schüttelt, du hebst durch die Bewegungen vielleicht sogar ein wenig ab.

4



4. Winkle die Arme an, die Ellbogen zeigen zur Seite. Halte die Unterarme parallel zum Boden. Die Hände sind auf Höhe des Zwerchfells und die Handflächen weisen zum Körper. Nun bewege die rechte Hand einige Zentimeter nach oben, während du die linke Hand gleichzeitig nach unten bewegst. Dann bewege die linke Hand nach oben und die rechte nach unten. Die Hände bewegen sich abwechselnd zwischen Herz und Nabel auf und ab. Währenddessen chante mit tiefer, monotoner Stimme: "HAR HARE HARI, WAHE GURU", ca. alle 4 Sekunden eine Wiederholung des Mantras. Chante vom Nabel aus. Wenn du die Übungen 11 Minuten lang machst, dann chante das Mantra 6 Minuten laut, flüstere es 3 Minuten stark und pfeife es 2 Minuten lang. Wenn du jede Übung 3 Minuten lang machst, dann chante 1 Minute laut, flüstere 1 Minute und pfeife 1 Minute.

5



5. Beuge deine Ellbogen und lege den rechten Unterarm auf den linken Unterarm, die Handflächen zeigen nach unten. Halte die Arme auf Schulterhöhe vor dem Körper. Schließe die Augen, halte die Arme ruhig. Halte die Wirbelsäule gerade und deine Arme parallel zum Boden. Atme langsam und tief, so dass ein Atemzug eine ganze Minute dauert. Atme 20 Sekunden ein, halte den Atem 20 Sekunden an und atme 20 Sekunden aus.

*Über die Subagh Kriya sagte Yogi Bhajan: "Es ist eine vollständige Übungsreihe. Alles zusammen heißt Subagh Kriya. Wenn Gott mit seinen eigenen Händen geschrieben hat, dass du unglücklich sein sollst, dann mache Subagh Kriya und du verwandelst dein Pech in Wohlstand, Reichtum und Glück."*