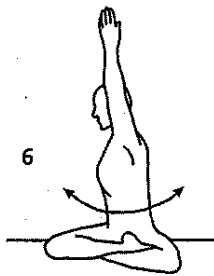
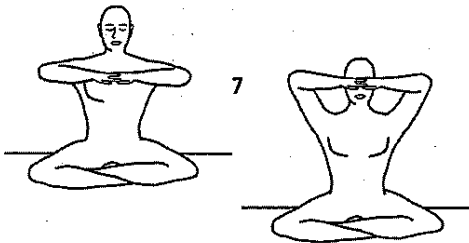


VORBEREITENDE ÜBUNGEN FÜR DIE LUNGEN, ZUR KRÄFTIGUNG DES
MAGNETFELDES UND FÜR TIEFE MEDITATION 2 VON 2



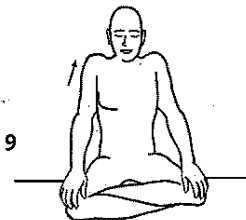
6) **Drehen des Oberkörpers.** Streck die Arme sofort gerade hoch über den Kopf und lege die Handflächen aneinander, die Oberarme berühren die Ohren; kreuze die Daumen übereinander, um die Hände zu verbinden. Drehe Oberkörper und Kopf mit der Einatmung nach links, drehe sie mit der Ausatmung nach rechts. Setze die Bewegung von links nach rechts in gleichmäßigem, aber schnellem Tempo für **2–3 Minuten** fort. Dann atme in der Mitte ein und ziehe Mulbandh.



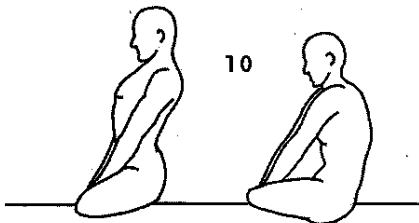
7) Verschränke die Finger und halte die Hände mit nach unten gedrehten Handflächen vor das Herzzentrum. Atme ein und hebe Hände und Unterarme auf die Höhe des 3. Auges. Beim Ausatmen senke die Hände zurück in die Ausgangsposition. Mache schnelle Auf- und Abbewegungen, atme kräftig und gleichmäßig. **2–3 Minuten.** Dann atme ein und halte die Position **10–15 Sekunden** lang.



8) **Rumpfdrehen.** Lege die Hände auf die Schultern, die Finger vorn und die Daumen hinten, hebe die Ellbogen auf Schulterhöhe. Atme ein und drehe Oberkörper und Kopf nach links. Atme aus und drehe Oberkörper und Kopf nach rechts. Mache gleichmäßige und kraftvoll schwingende Bewegungen. Öffne die Lungen vollständig. Bewege dich anmutig, als würdest du dich um eine perfekt ausbalancierte und reibungsfreie Wirbelsäule drehen. **2–3 Minuten.** Dann atme in der Mitte ein, spanne Mulbandh an und halte die Position **10–15 Sekunden.**



9) **Schulterheben.** Setze dich in einfache Haltung. Halte die Wirbelsäule aufrecht und ruhig. Hebe mit der Einatmung beide Schultern an die Ohren. Es ist eine ganz natürliche Bewegung, ohne Stress oder Verkrampfung. Atme aus und senke die Schultern. Sorge für ein schnelles, aber gleichmäßiges Tempo. **2–3 Minuten.**



10) **Biegen der Wirbelsäule (Kamelritt).** Setze dich in einfache Haltung und greife beide Schienbeine mit den Händen. Atme ein, biege den Rücken nach vorn und rolle auf dem Gesäß ebenfalls nach vorn. Atme aus, biege den Rücken nach hinten und rolle auf dem Gesäß zurück. Halte Kopf und Arme möglichst gerade und entspannt. **2–3 Minuten.**

11) **Meditation.** Rolle die Augen so weit wie möglich nach oben und konzentriere dich auf den Scheitelpunkt. Meditiere **15 Minuten.**

Kommentar:

„Zu Beginn dieser Übungsreihe wird das Blut gereinigt und die Lungenkapazität erweitert. Dann wird das Herz-Kreislauf-System angeregt. Die Sekrete von Schilddrüse und Nebenschilddrüsen werden dem verbesserten Kreislauf hinzugefügt und das obere Magnetfeld des Körpers erweitert. Für Anfänger/-innen, die lernen wollen, tief zu meditieren, ist diese Serie eine ausgezeichnete Vorbereitung.“ YOGI BHAJAN

Dieses Set wurde von Yogi Bhajan am 27. November 1974 unterrichtet.