

# Allgemeine Besserung der Stimmungslage

Quelle: Elevation Set, Keeping up with Kundalini Yoga (Yogi Bajan, 1978)

www.kundalini50plus.de

**1 EGO-AUSWURZLER** Bringe die Hände in Gebetshaltung, strecke die Arme nach oben, ausatmend bringe sie in den 60° Winkel. Bringe die Handteller nach vorne, die Fingerspitzen zeigen nun nach außen, die Daumen nach oben. Mache lockere Fäuste. Halte die Arme gestreckt, die Schultern entspannt (*Bild A*).

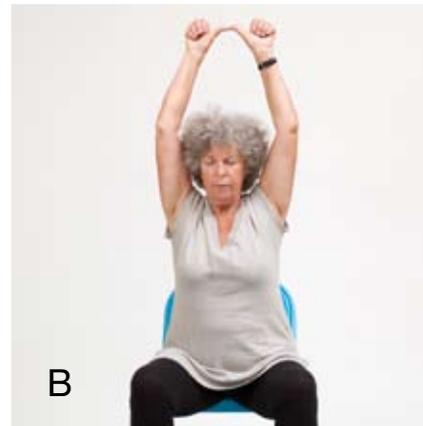
**ATMUNG/ABLAUF** Atme nur mit dem Bauch. Ziehe beim Ausatmen den Bauchraum vom Nabelpunkt ausgehend rein und leicht hoch. Einatmend entspanne den Bauchraum vollkommen. Mache das in deinem Tempo. Wenn du möchtest, ziehe das Atemtempo an und gehe in den yogischen Feueratem.

**FOKUS** Konzentriere dich auf dein „drittes Auge“.

**DAUER** 1-3 Minuten.

**ABSCHLUSS** Atme tief ein, bringe die Daumenspitzen über dem Kopf zusammen (*Bild B*). Atme aus, strecke die Fingerspitzen hoch, atme ein, spreize die Finger, löse die Daumen voneinander. Ausatmend streiche mit gespreizten Fingern deine Aura seitlich aus. Bleibe in der Aufrichtung, lege die Handrücken auf den Oberschenkeln ab. Spüre nach.

**HINWEIS** • Diese Übung öffnet die Lunge, bringt die Gehirnhälften in einen wachen Zustand und stärkt das Magnetfeld.



**2 KAMELRITT** Komme in den stabilen Sitz, lege deine Handteller auf den Oberschenkeln ab.

**ATMUNG/ABLAUF** Einatmend kippe dein Becken vor, konzentriere dich auf dein Wurzelchakra (*Bild A*). Ausatmend ziehe dein Schambein vorne hoch, konzentriere dich auf dein Nabelchakra. In der zweiten Hälfte der Übung kippe weiterhin einatmend dein Becken vor. Zusätzlich ziehe dein Brustbein vor und hoch, konzentriere dich auf dein „drittes Auge“ (*Bild B*). Ausatmend entspanne das Brustbein, ziehe dein Schambein vorne hoch. Kinn, Nacken und Schultern bleiben auf einer Höhe und passiv.

**FOKUS** Denke beim Einatmen „Sat“, bei Ausatmen „Nam“. Dauer 1-3 Minuten.

**ABSCHLUSS** Atme ein, ziehe die Wurzelschleuse, atme aus und halte den Atem für 10 Sekunden. Wiederhole das dreimal.

**HINWEIS** • Kinn, Nacken und Schultern bleiben beim Kamelritt auf einer Höhe und passiv. • Diese und die folgenden zwei Übungen stimulieren die untere und mittlere Wirbelsäule.



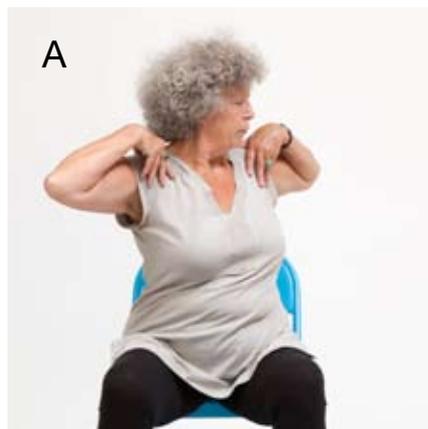
**3 RUMPFDREHEN** Bringe die Hände in Gebetshaltung, einatmend strecke die Arme hoch, ausatmend lasse die Handteller auf die Schultern sinken, die Daumen zeigen nach hinten. Entspanne die Schultern, halte aber die Ellbogen weiterhin auf Herzhöhe/Schulterhöhe.

**ATMUNG/ABLAUF** Einatmend drehe den Oberkörper nach links, ausatmend nach rechts. Fang langsam an, steigere die Bewegung im Verlauf der Übung.

**DAUER** 1-3 Minuten.

**ABSCHLUSS** Komme in der Mitte zur Ruhe, atme tief ein, drücke die Ellbogen raus und hoch. Entspanne.

**HINWEISE** • Im Verlauf der Übung möchtest du vielleicht mit dem jeweils führenden Ellbogen etwas mehr Drall nach hinten geben. • Wenn du die Übung besonders langsam und vorsichtig ausführen möchtest, atme zu den Seiten ein und zur Mitte hin aus.



**4**

**ZANGE** Rutsche an die vordere Stuhlkante, so dass dein Becken noch aufliegt. Strecke die Beine so weit vor, wie es möglich ist, ohne mit dem Becken vor die Sitzbeinhöcker zu rutschen. Verschränke die Daumen.

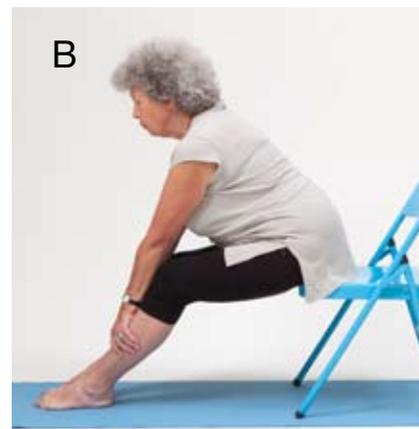
**ATMUNG/ABLAUF** Einatmend hebe die gestreckten Arme hoch, so dass du eine möglichst gerade Linie vom Steiß bis zu den Fingerspitzen bildest. Ausatmend beuge dich vor. Lasse die Bewegung aus der unteren Wirbelsäule kommen, ziehe den Beckenboden an, halte die gerade Linie solange wie es geht.

Wenn diese Bewegung nicht mehr weitergeht, senke die Arme, umfasse deine Zehen, bzw. wenn du diese nicht erreichst, ohne den Rücken zu buckeln, lege den Spann zwischen Daumen und Zeigefinger auf deine Schienbeine oder deine Knie (*Bild A*). Bleibe. Falls du deine Zehen erreichst, drücke mit den Daumen gegen die Nägel der Großzehen. Ziehe im Verlauf der Übung beim Einatmen dein Brustbein sanft vor, beim Ausatmen schau, ob du im unteren Rücken noch mehr loslassen kannst (*Bild B*).

**DAUER** 1-3 Minuten.

**ABSCHLUSS** Um aus der Haltung heraus zu kommen, winkel deine Knie an, lege deine Handteller auf die Knie, drücke dich mit der Kraft der Arme hoch (*Bild C*).

**HINWEIS** • Wenn es für deine Beine angenehmer ist, nimm die Spannung aus den Knien heraus, indem du sie etwas mehr anwinkelst.



## Allgemeine Besserung der Stimmungslage

**5 HALBE ZANGE** Rutsche an die vordere Stuhlkante, so dass dein Becken noch aufliegt. Strecke das rechte Bein aus. Winkle das linke Knie an, so dass der Unterschenkel senkrecht steht. Verwurzele dich mit der linken Sohle in den Boden.

**ATMUNG/ABLAUF** Einatmend hebe die gestreckten Arme hoch, so dass du eine möglichst gerade Linie vom Steiß bis zu den Fingerspitzen bildest. Ausatmend beuge dich vor. Lasse die Bewegung aus der unteren Wirbelsäule kommen, ziehe den Beckenboden hoch, halte die gerade Linie solange wie es geht. Wenn diese Bewegung nicht mehr weitergeht, senke die Arme, umfasse die Zehen deines rechten Fußes, bzw. wenn du diese nicht erreichst, ohne den Rücken zu buckeln, lege den Spann zwischen Daumen und Zeigefinger aufs Schienbein oder Knie (*Bild A*). Bleibe. Im Verlauf der Übung ziehe einatmend dein Brustbein vor, ausatmend schau, ob du im unteren Rücken loslassen kannst.

**DAUER** 2 Minuten.

**ABSCHLUSS** Lege deine Handteller auf das linke Knie, drücke dich mit der Kraft der Arme hoch (*Bild B*). Wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

**HINWEISE** • Wenn es für dich angenehmer ist, nehme die Spannung aus dem gestreckten Knie heraus, indem du auch dieses Knie etwas anwinkelst. • Diese Übung unterstützt die Ausscheidung, streckt den Ischiasnerv und verbessert die Durchblutung des Oberkörpers. Sie öffnet die Lungen, balanciert die Polarität der Aura und stimuliert die Hypophyse.



**6 DEHNEN DES LEBENSNERVS**

Grätsche zu Beginn die Oberschenkel für 10 Sekunden so weit wie du kannst. Drücke mit den Händen die Knie auseinander. Dann entspanne die Grätsche ein wenig, lege deine Handteller auf den Knien ab. Achte darauf, dass deine Unterschenkel senkrecht stehen und die Füße in die gleiche Richtung zeigen wie die Oberschenkel. Verwurzele dich mit deinen Sohlen in deiner Matte.

**ATMUNG/ABLAUF** Einatmend richte dich auf, ausatmend beuge den Oberkörper in Richtung des linken Oberschenkels (*Bild A*). Einatmend richte dich zur Mitte hin auf, ausatmend beuge den Torso zum rechten Oberschenkel. Wiederhole. Achtung: Die Bewegung kommt aus der unteren Wirbelsäule. Hals, Nacken und Kopf bleiben entspannt und gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Sitzbeinhöcker bleiben auf dem Sitz.

**DAUER 1. TEIL** 1-2 Minuten.

In der zweiten Hälfte der Übung beuge dich ausatmend mittig vor (*Bild B*).

**DAUER 2. TEIL** 1 Minute.

**ABSCHLUSS** Atme tief ein, strecke die Arme über den Kopf, halte. Ausatmend entspanne.

**HINWEIS** • Evtl. möchtest du die Oberschenkelgrätsche im letzten Drittel der Übung noch etwas weiten. • Es ist bei der „Pendel-Grätsche“ auf dem Stuhl nicht empfehlenswert mit gestreckten Beinen zu üben, da dann die Gefahr besteht, im Verlauf der Übung vorne vom Stuhl zu rutschen.



**7 KOBRA SITZEND** Komme in den Stablen Sitz, lasse die Ellbogen am Brustkorb anliegen, halte die Unterarme aufrecht, deine Handteller zeigen nach vorne, lasse die Schultern sinken, ziehe die Schulterblätter zusammen, dein Brustbein raus, das Kinn hoch. Schiebe den Steiß hinten raus, ziehe die Beckenbodenmuskulatur an. Hebe dein Brustbein, hebe dein Kinn, halte. Bleibe in der Dehnung.

**ATMUNG/ABLAUF** Atme nur mit dem Bauch. Ziehe beim Ausatmen den Nabelpunkt rein. Einatmend entspanne den Bauchraum vollkommen. Mache das in deinem Tempo. Wenn du möchtest, ziehe das Atemtempo an, gehe in den yogischen Feueratem.

**DAUER** 1-3 Minuten.

**HINWEIS** • Diese Übung gleicht die Sexualenergie aus und mischt Prana und Apana, so dass die Kundalini-Energie in den folgenden Übungen zu den oberen Chakren aufsteigen kann.



**8 SCHULTERN GLEICHZEITIG HEBEN** Lege deine Handteller auf den Oberschenkeln ab.

**ATMUNG/ABLAUF** Einatmend hebe beide Schultern so hoch du kannst (Bild 8). Ausatmend lasse sie runterfallen.

**DAUER** 1-2 Minuten

**ABSCHLUSS** Atme tief ein, ziehe hoch, zieh die Wurzelschleuse

**HINWEISE** • Halte bei dieser Übung dein Brustbein oben, das Kinn gerade. • Diese Übung balanciert die oberen Chakren und öffnet die Bahnen zu den höheren Gehirnzentren.



**9 KOPFKREISEN** Diese Übung ist im KY50+ aufgeteilt in drei Phasen:  
**TEIL 1** Einatmend drehe den Kopf nach links, ausatmend nach rechts (Bild A). Taste dich vorsichtig an die Endpunkte heran. Fahre fort.

**DAUER** 1 Minute.

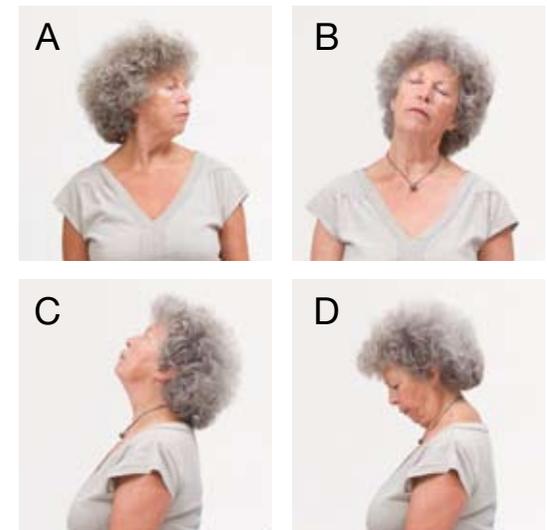
**TEIL 2** Kippe deinen Kopf einatmend nach links, bis du die Spannung rechts im Nacken spürst. Ausatmend entspanne zurück in die Mitte. Wiederhole auf der anderen Seite, fahre fort (Bild B).

**DAUER** 1 Minute.

**TEIL 3** Einatmend recke dein Kinn hoch, ziehe das Brustbein nach (Bild C). Ausatmend halte das Brustbein oben, bringe dein Kinn an die Brust (Bild D).

**DAUER** Wiederhole dreimal.

**HINWEISE** • In allen drei Phasen dieser Übung sei achtsam mit deinem Nacken, gehe sanft an deine Grenzen. • Diese Übung aktiviert in Verbindung mit den beiden folgenden Übungen die Zirkulation zum Gehirn und stimuliert die oberen Drüsen, insbesondere Hypophyse, Epiphyse sowie Schilddrüse und Nebenschilddrüse. Sie sind gemeinsam für die Harmonie im gesamten Körper verantwortlich.



**10 SAT KRIYA** Sitze aufrecht, ziehe das Kinn etwas nach hinten, richte den Nacken auf. Verschränke die Hände im Venusgriff, nur die Zeigefinger liegen gestreckt aneinander. Verschränke auch die Daumen. Bringe die Hände und die Unterarme in die Senkrechte, ziehe dann die Oberarme soweit in Richtung Ohren wie es dir möglich ist, ohne Nacken und Schultern zu verspannen (*Bild A*). Im Idealfall liegen die Oberarme an den Ohren an (*Bild B*).

**ATMUNG / ABLAUF** Beginne nun mit der Sat Kriya. Spreche laut und bewusst das Mantra „Sat Nam“ in einem gleichmäßigen Rhythmus. Spreche die Silbe „Sat“ vom Nabelpunkt und Solar Plexus ausgehend, ziehe dabei den Nabel in Richtung Wirbelsäule und hoch. Bei „Nam“ entspannst du den Bauch.

**FOKUS** Konzentriere dich auf dein Stirnchakra, dein „drittes Auge“.

**DAUER** 1-7 Minuten.

**ABSCHLUSS** Atme tief ein und presse die Energie, von den Beckenmuskeln ausgehend, den ganzen Rücken hinauf bis zu den Schultern. Lasse sie im Geiste durch deine Schädeldecke fließen. Entspanne.

**HINWEIS** • Sat Kriya stärkt das Nervensystem und schickt die Kundalini-Energie durch die Chakren.



### KOMMENTAR YOGI BHAJAN

In der Tiefenentspannung kannst du die durch dieses Set entstandenen körperlichen und geistigen Veränderungen genießen und sie bewusst integrieren. Du kannst die Ausdehnung deines Selbst mittels der Aura wahrnehmen. Dein Körper wird tief entspannen.