

ÜBUNGEN ZUR ERWECKUNG DER „BLAUEN PERLE“

ÜBUNG 1

Die Übung löst Verspannungen im Wirbelsäulenbereich und macht den Kopf frei. Sitze in der einfachen Haltung mit geradem Rücken und hebe beide Arme bis in Höhe der Schultern. Drehe dich soweit du kannst nach links und atme ein, dann drehe dich soweit du kannst nach rechts und atme aus. Denke beim Einatmen ‚Sat‘ und beim Ausatmen ‚Nam‘. Konzentriere dich bei der Übung auf das Kronenchakra. Wiederhole **1-3 Minuten** lang.

Atme ein und entspanne.



ÜBUNG 2

Zieht den Sonnenatem heraus und gibt Dir ein klares Konzentrationsvermögen. Sitze mit gerader Wirbelsäule im Schneidersitz. Die rechte Hand ruht in Gyan-Mudra auf dem Knie. Halte das linke Nasenloch mit dem linken Daumen zu. Die anderen Finger sind nach oben ausgestreckt. Beginne lang, tief und kraftvoll durch das rechte Nasenloch aus und ein zu atmen. Konzentriere Dich ganz auf das Atmen. Setze diese Übung **3-5 Minuten** fort.

Atme ein und entspanne.



ÜBUNG 3

Setzt die am Nabelpunkt gespeicherten Energien frei. Sitze auf den Fersen. Hebe die Arme senkrecht über den Kopf, die Handflächen aneinander. Um Sat Kriya aus-zuüben, beginne rhythmisch SAT NAM zu singen. Betone SAT, wenn Du den Nabel einziehst und bei NAM lockere diese Muskeln wieder. Konzentriere Dich auf das "dritte Auge". (**3 Minuten**). Dann atme ein - halte den Atem, kontrahiere die Beckenbodenmuskulatur und stelle Dir vor, dass Deine Energie vom Nabelpunkt ausstrahlt und durch den ganzen Körper zirkuliert.

Entspanne.

Wiederhole diese Übung **3 Minuten** lang. Dann atme ein, spanne wieder die Beckenbodenmuskulatur an und denke Dir, dass Du alle Energie in die obersten Fingerspitzen ziehst. **Entspanne**



ÜBUNG 4

Bringt die befreite Kundalini-Energie entlang der Wirbelsäule hinauf und trägt zu Ihrer Beweglichkeit bei. Sitze in Schneidersitz. Passe die Schienbeine mit beiden Händen. Atme ein - drücke die Wirbelsäule nach vorn durch und hebe den Brustkorb. Atme aus - drücke dabei die Wirbelsäule nach hinten. Halte den Kopf bei dieser Übung immer auf gleicher Höhe. Bei jedem Einatmen lasse in Gedanken die Silbe SAT durch Dich schwingen, beim Ausatmen höre innerlich die Silbe NAM. Bei jedem Ausatmen spanne die Muskulatur des Beckenbodens an. Übe rhythmisch mit **108 tiefen Atemzügen**. Dann atme ein - halte den Atem kurz an, die Wirbelsäule ganz gerade. **Entspanne**



ÜBUNG 5

Setzt die sexuelle Energie um.

Geh in die Hocke. Setze die Zehen auf den Boden, die Fersen hoch, die Finger auf dem Boden zwischen den Knien, der Kopf ist gerade. Atme ein - strecke dabei die Beine und hebe das Gesäß. Senk die Stirn gegen die Knie und lasse die Fersen vom Boden entfernt. Atme aus - komme in die ursprüngliche Froschhaltung zurück. Mache die Übung mit tiefen Atemzügen, **26mal**. Atme ein, wenn das Gesäß oben ist, dann **entspanne auf den Fersen**.



ÜBUNG 6

Verbessern die Elastizität Ihrer Wirbelsäule. Die inneren Organe (Leber, Milz, Nieren) werden massiert. Übung drei ist auch gut für die Schilddrüse. Lege dich ausgestreckt auf den Rücken, strecke die Beine 45 Grad nach oben, ziehe die Beine gegen den Brustkorb und umklammere die Schienbeine oder die Knie mit beiden Händen. Ziehe das Kinn gegen den Brustkorb. In diese Position Schaukel vor und zurück. Während des Zurückrollens einatmen und während des Vorwärtsrollens ausatmen. Fangen Sie diese Übung langsam an, denken Sie daran, Ihre Nackenmuskeln zu schonen. Denke beim Einatmen ‚Sat‘ und beim Ausatmen ‚Nam‘. Konzentriere dich bei der Übung auf das Kronen-Chakra.

Wiederhole **3 Minuten** lang. **Entspanne**



ÜBUNG 7

Öffnet das Hals-Chakra, regt die Blutzirkulation zum Kopf an und wirkt sich auf Schilddrüse und Nebenschilddrüse aus. Sitze auf den Fersen, lege die Hände auf die Oberschenkel. Mit völlig gerader Wirbelsäule atme tief ein und drehe den Kopf nach links. Sage in Gedanken SAT. Atme völlig aus, während Du den Kopf nach rechts drehst, sage im Geiste NAM. (**3 Minuten lang**). Dann atme ein, der Kopf zeigt nach vorn. **Entspanne**



ÜBUNG 8

Bewegt die Wirbelsäule, verteilt die Energie über den ganzen Körper und hält das magnetische Feld im Gleichgewicht. Sitze im Schneidersitz. Lege die Hände an die Schultern, die Finger nach vorn, die Daumen nach hinten, Oberarme und Ellbogen parallel zum Boden. Atme ein, während Du dich nach links biegest - atme aus, während Du dich nach rechts biegest. Setze diese Übung des Hin- und Herbiegens mit tiefen Atemzügen **3 Minuten** lang fort. Dann atme in aufrechter Haltung ein. **Entspanne**



ÜBUNG 9

Versetzt dich in tiefe, selbstheilende Meditation.

Diese Übungsfolge solltest Du von Zeit zu Zeit machen, um deinem Körper Kraft zu verleihen und deine Konzentrationsfähigkeit auf vielerlei Arbeiten zu stärken. Sitze in vollkommener Meditationshaltung mit gerader Wirbelsäule. Konzentriere dich und führe die Übung der "mittleren Säule" durch. **3 Min.**

Dann konzentriere dich auf das "dritte Auge". Ziehe den Nabelpunkt ein, halte die Stellung, spanne die Beckenbodenmuskulatur an. Achte auf den Atemstrom. Beim Einatmen lausche dem gedachten SAT, beim Ausatmen dem NAM.

Die Übung sollte **3 Minuten** dauern.



ÜBUNG 10

Die physische und physische Ausdauer wird gestärkt Entspanne für **10 Min.** vollständig auf dem Rücken. Die Beine sind locker ausgestreckt und Füße leicht gespreizt, die Arme liegen locker neben dem Körper. Die Handflächen weisen nach oben oder leicht nach innen, die Finger sind leicht gekrümmt. Der Kopf ruht in völlig ungezwungener Lage auf dem Boden.



Stufe 1

In dieser Lage konzentriere dich auf die "blaue Perle" visualisiere die „blaue Perle“ in deiner Zirbeldrüse.

Die Übung sollte **5 Min.** dauern.

Stufe 2

Jetzt visualisiere das sich die "blaue Perle" mit vielen anderen "blauen Perlen" verbindet. Sie bildet ein Netzwerk. Visualisiere den

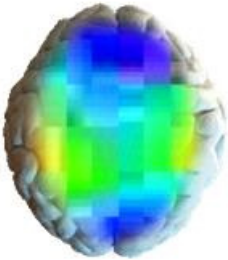
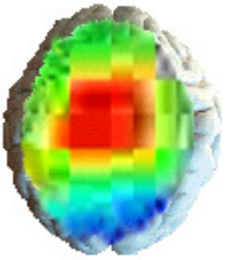
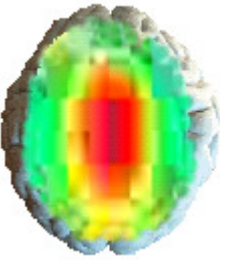


blauen Punkt in deine Mitmenschen, der Pflanzen- oder Tierwelt. Auf diese Weise kannst du mit Engeln/ Erzengeln oder sonstige Wesen in Kontakt treten. Wenn du möchtest, versuche über diese Übung Kontakt mit einem Meister aufzunehmen. Die Übung sollte **5 Min.** dauern.



Kundalini Yoga ist für jene geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, Ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen. Die obigen Kundalini Yoga-ÜBUNGEN sind sehr kraftvoll, sie enthalten die Energie der Selbstreinigung. Die Übungen halten dein Gewicht niedrig, fördern die Verdauung, klären den Geist, lässt ihn klar unterscheiden und macht ihn handlungsorientiert. Diese Übungen regen systematisch die positiven, Aufbauenden Kräfte und damit die Kundalini-Energie selbst an.

Die Gehirnfrequenz kann bei allen Menschen gemessen werden und zeigt deutlich, ob man sich in einem wachen Zustand befindet (Beta), ob man sich entspannt (Alpha), ob man sich in leichtem (Theta) oder tiefem Schlaf (Delta) befindet. Die AlphaFrequenz tritt jedesmal auf, wenn wir uns entspannen, und das geschieht von selbst kurz vor dem Einschlafen. In tiefer Entspannung und in der Meditation hingegen wählen wir bewußt im Alphazustand zu verbleiben, also nicht weiter zu gehen und in den Schlaf zu fallen. Dieser Zustand wird als eine Periode erlebt, in der man völlig zur Ruhe fällt und zu neuen Kräften kommt. Auf dem Weg in die Ruhe öffnet sich der Geist und lässt die Alltagsgedanken los; oft tauchen dann spontane, kreative Ideen oder Lösungen zu bestimmten Problemen auf.

Gehirn-Aktivität vor der Übung	Gehirn-Aktivität nach 15 der Übung	Gehirn-Aktivität nach Übungsende
		
Kundalini-Yoga Übung	Nach 15 Min.	Übungsende

Die elektronischen Messungen bestätigten dieses subjektive Erleben. Während der Meditation veränderte das Gehirn seine Frequenz: Von einer hohen Aktivität (BetaFrequenz), hin zu einer tiefen und stabilen AlphaFrequenz.

Neuere Untersuchungen sowohl aus den USA als auch aus Skandinavien zeigen außerdem, daß sich durch langfristigen Gebrauch von Meditation die Gehirnaktivität anhaltend verändern kann. Wer regelmäßig meditiert, hat also eine bleibende Entspannungswirkung auch im Alltag.

Begriffserklärungen

Asanas: sind Körperstellungen, diese Übungen sind rhythmisch-dynamisch bis ruhig-fließend.

Pranayama: der Atem wird gezielt geschult und während aller Übungen bewusst geführt. Durch die Übungen zum Pranayama wird die Atmung kontrolliert, um auf diese Weise auch den Geist beeinflussen zu können. Es soll sich ein - spontaner - meditativer Zustand einstellen, wenn der Atem über einen längeren Zeitraum angehalten wird. Dies nennt man Kumbhaka. Kevalakumbhaka ist eine spontane, unwillkürliche Atemverhaltung und das, wonach der Übende des Pranayama strebt.

Mudra: Konzentrationshaltungen sollen die feinstoffliche Kundalini-Kraft erwecken und lenken.

Bandha: sind sog. Verschlusshaltungen und gehören ebenfalls zu den Mudras.

Samadhi: sind Übungen zur Kontrolle des Geistes. Hieran wird deutlich, dass Kundaliniyoga nicht nur ein Körpertraining ist.

Dhyana: die Meditationen sind energetischer Ausgleich zu den Körperübungen und Mittel zur seelisch-geistigen Entfaltung.

Gyan Mudra: bedeutet „Siegel der Weisheit“. Handhaltung, bei der der Daumen und Zeigefinger einander berühren. Die übrigen drei Finger sind locker ausgestreckt. Der Daumen ist Reflexzone des Egos, und der Zeigefinger ist Reflexzone des Jupiterprinzips, des Prinzips von Weisheit, Wachstum und Heilfähigkeit.

SAT = Wahr

NAM = Identität

Surya = Sonne

Viel Erfolg und Spaß beim Üben.



Star Child