

SET ZUR KRANKHEITSABWEHR UND HERZSTÄRKUNG

DISEASE RESISTANCE & HEART HELPER

1) Setze dich in einfache Haltung. Verschränke die Finger der Hände, drück die Daumenspitzen aneinander und lass die Hände mit den Handflächen nach oben im Schoß ruhen. Ziehe Mulbandh, indem du das Rektum anspannst und hochziehst, den Nabelpunkt einziehst und die Sexualorgane hebst. Singe:

GOD AND ME, ME AND GOD ARE ONE

Gott und ich, ich und Gott sind eins.*

Mit jedem Durchgang des Mantras spanne die Wurzelschleuse etwas stärker an. Setze dies **3 Minuten** fort.

Die Übung verbessert deine Gesundheit, indem sie das 1. Chakra stärkt und die Ausscheidung unterstützt. Sie verhilft zu mehr Ausgeglichenheit und besserer Krankheitsabwehr.

2) Setze dich in einfache Haltung, die Hände in Gyan Mudra auf den Knien. Atme tief ein, atme langsam und vollständig aus, ohne den Brustkorb zu senken. Halte den Atem aus und pumpe den Magen ein und aus. Wenn du nicht mehr weitermachen kannst, nimm einen weiteren Atemzug. Setze die Übung fort. **3 Minuten**.

Diese Übung regt das 3. Chakra an, gibt Ausdauer und Nervenstärke.

3) Bleibe in einfacher Haltung sitzen. Führe den linken Arm hinter den Körper. Beuge den Ellbogen und strecke die linke Hand zum rechten Schulterblatt, die Handfläche weist vom Körper weg. Atme tief ein, atme vollständig aus. Halte den Atem aus, so lange du kannst. Ziehe Mulbandh. Atme ein und wiederhole den Zyklus.

3-5 Minuten.

Diese Übung kräftigt das Herz und fördert die Durchblutung oberhalb des Zwerchfells.

4) **Meditation.** Setze dich in eine bequeme Meditationshaltung und meditiere auf den regelmäßigen Energiefluss des Atems. Spüre deine Ausstrahlung und dein inneres Licht.

Kommentar:

3 Wiederholungen dieser Kriya sind sehr wirkungsvoll.

Dieses Set wurde den „Sadhana Guidelines“ entnommen.

* Das Mantra bitte auf Englisch rezitieren, die Übersetzung dient lediglich dem besseren Verständnis. Yogi Bhajan selbst hat die englischen Mantren kreiert. Er tat dies in einem besonderen Naad, das erhalten bleibt, wenn diese Mantren auf Englisch gechantet werden. Der Klangstrom (Naad) ist das wichtigste Element, siehe Kapitel 7 „Klang und Mantra“, Seite 86. Das Mantra wird oft auch auf Deutsch gechantet.

