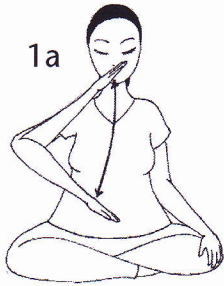


Mache dich stressfrei

Die folgenden Übungen können entweder in der einfachen Haltung oder auf einem Stuhl durchgeführt werden, wenn das Gewicht auf beiden Füßen gleich verteilt wird. Diese 9-minütige Meditation kann dir helfen, dich vom täglichen Druck zu befreien.

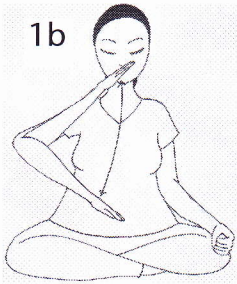
1a



Teil 1

Beuge deinen rechten Ellenbogen, so dass dein Unterarm mit der Handfläche nach unten vor deinen Körper kommt. Bewege deine rechte Hand schnell von der Nasenspitze bis zum Nabel auf und ab, ohne das Handgelenk zu bewegen. Lege deine gesamte Lebenskraft in die Bewegung (1a).

1b



Zeit: Schließe deine Augen und schaue durch die geschlossenen Augen auf die Mitte deines Kinns und fahre 1 Minute lang mit der Bewegung fort (1a). Schließe dann die linke Hand zu einer festen Faust und fahre fort, die rechte Hand für weitere 2 Minuten auf und ab zu bewegen (1b).

Anmerkung: Diese Übung beeinflusst die Psyche des Herzens.

Teil 2

Sitze mit den Armen an der Seite. Beuge deine Ellenbogen so, dass deine Unterarme nach vorne parallel zum Boden kommen. Die linke Handfläche zeigt nach unten zur Erde und die rechte Handfläche zeigt nach oben Richtung Himmel. Wippe abwechselnd jeden Unterarm hinauf und hinunter, so als würdest du Ball spielen (2).

2



Zeit: 3 Minuten.

Anmerkung: Du aktivierst die irdischen und himmlischen Elemente in dir auf dein eigenes Geheiß hin.

Teil 3

Lege deine Hände auf dein Herzzentrum, die rechte auf der linken liegend. Beuge deinen Kopf und bringe dein linkes Ohr zur linken Schulter, richte deinen Kopf auf, und beuge ihn mit dem rechten Ohr zur rechten Schulter (3a). Fahre fort, deinen Kopf nach links und rechts zu legen. Schließe die Augen und gib dich sanft in die Übung hinein.

3a



Zeit: 2 Minuten.

Anmerkung: Diese Übung lässt deinen Nacken sich von selbst richten.

Strecke dann deine Arme mit Fingern, so weit gespreizt wie möglich, nach oben (3b). Spanne alle Muskeln in deinem Körper fest an, während du dich für 1 Minute nach oben streckst. Entspanne.

3b



Anmerkung: Diese kurze, 9-minütige Übungsreihe löst Druck von dir. Sowohl Männer als auch Frauen können sie während der Schwangerschaft und auch später machen, wenn sie den Herausforderungen der Elternschaft gegenüberstehen.

Original: Yogi Bhajan, 7. Juni 1994.