

Stressabbau

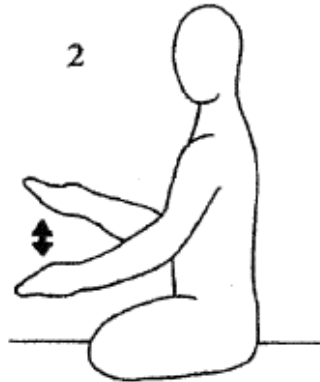
7. Juni 1994

Eine Neun-Minuten-Kriya, um sich vom Stress des Alltags zu erholen.

1



2



3



1. Beuge den rechten Ellenbogen, so dass dein Unterarm mit der Handfläche nach unten vor dem Körper liegt. Ohne das Handgelenk zu beugen, bewege den Arm schnell zwischen der Nasenspitze und den Nabelpunkt auf und ab. Bewege dich schnell und kraftvoll, gib deine ganze Lebenskraft in die Bewegung. Schließe die Augen und blicke innerlich auf die Spitze deines Kinns. Nach **1 Minute** mache die linke Hand zu einer festen Faust und bewege die rechte Hand weiter auf und ab für **2 Minuten**. Diese Übung wirkt auf die Psyche des Herzens.
2. Sitze mit beidseitig herabhängenden Armen. Beuge die Ellenbogen, so dass die Unterarme parallel zum Boden zeigen. Die linke Handfläche zeigt nach unten zur Erde, die rechte nach oben zum Himmel. Bewege die Arme abwechselnd auf und ab, als würdest du mit Bällen jonglieren. Bewege dich kräftig für **3 Minuten**. Du aktivierst so selbständig die irdischen und himmlischen Energien in dir und bringst sie in Balance. (Die Geschwindigkeit beträgt 1-3 Bewegungen pro Sekunde.)
3. Lege die Hände auf das Herzchakra, die rechte über die linke Hand. Beugen den Kopf nach links und bringe dein linkes Ohr in Richtung der Schulter. Mach den Nacken gerade und beuge dich anschließend nach rechts, das rechte Ohr zur rechten Schulter. Mache so abwechselnd weiter. Schließe die Augen und mache **2 Minuten** sanft weiter. Diese Übung justiert den Nacken ganz von selbst. Bewege dich sanft von einer Position in die andere und vermeide ruckartige Bewegungen.

4



4. Strecke die Arme nach oben und spreize die Finger. Spanne alle Muskeln des Körpers an und recke dich nach oben. **1 Minute.** Entspanne...

Stress ist ein bedeutender Faktor in unserem modernen Leben. Jeder benötigt Techniken, um sich vom Stress zu lösen. Diese 9-Minuten-Meditation ist eine automatische Drüsenkontrolle. Die Drüsen sind die Wächter unserer Gesundheit. Du kannst dein eigenes System anstoßen dir zu dienen. Yogi Bhajan sagt zum Beispiel zum ersten Teil: „Die rechte Hand sendet ein Signal der Ruhe während die linke Faust dem Nervensystem bedeutet aufzuwachen. Das Nervensystem aktiviert so das Drüsensystem, die weißen Blutkörperchen und die Zellen. Diese beiden Informationen gelangen zum Gehirn, welches nun versucht diese ins Gleichgewicht zu bringen. Das Gehirn gibt der Hypophyse - der Meisterdrüse - auf zu handeln. Die Hypophyse treibt das Drüsensystem an, sein bestes zu geben, der Körper arbeitet, um ins Gleichgewicht zu gelangen, während sich die Körperchemie verändert.“