

Das Gleichgewicht erreichen: Der Ausgleich der Vayus

2/12/86

"Manchmal haben wir unseren eigenen Lebensstil, und das schafft einen Widerspruch zwischen unserer *praanischen* Energie und unserem Körper. Der Lebensatem ist die Basis, ist der Eckstein, auf dem das Leben lebt. Aber der Lebensatem hat fünf weitere Luftströme, *Vayus* nennt man sie, und der Lebensatem wird *Praan Vayu* genannt. Diese fünf (Haupt-) *Vayus* haben verschiedene andere (Neben-) *Vayus*, d.h. Energien, und so funktioniert dieser Körper in zweiundsiebzig verschiedenen Regionen und verschiedenen Zentren. Der menschliche Körper ist nicht sehr kompliziert. Der menschliche Körper ist so einfach wie er ist, aber während wir in unserem Leben wachsen, haben wir uns nie um diesen Körper gekümmert. Er ist wie ein Geschenk, das uns gegeben wurde. Wir nehmen ihn als selbstverständlich hin. Wir haben diesen Körper nie heilig geachtet.

"Die Seele, die Basis, der Eckstein, wird völlig ignoriert. Die fünf *Vayus* (und insbesondere die drei wichtigsten Haupt-*Vayus*): *Praanic Vayu*, *Udayaan*, *Apaan* und all das, müssen miteinander kombiniert werden (sie müssen im Gleichgewicht zueinander stehen). Es gibt zwei Wege, die ihr in eurem Leben gehen könnt. Der eine ist "Geh und hol es dir" und der andere ist "sei und bekomme es". Bei einem muss der physische Körper entwickelt werden, um alles zu erreichen. Der andere ist, deinen Lichtkörper zu entwickeln, damit alles zu dir kommt. Und der beste Weg ist, beides zu entwickeln, deinen Lichtkörper und deinen physischen Körper, so dass du ein perfektes Gleichgewicht haben kannst.

"Dieser Satz von Übungen soll das *Ha-tha* (Sonne-Mond oder Pingala und Ida) und das *Shushmana* durch eine rein physische Kraft aktivieren. Es ist der beste Satz, denn du bewegst alle Lüfte des Körpers und bringst das gesamte Drüsensystem ins Gleichgewicht. Wenn du nur diesen einen Satz übst, wirst du überrascht sein, wie viel Kontrolle über deinen Geist, deinen Körper und deine Seele du erlangen kannst und wie viel Kombination du erreichen kannst. Alle diese Übungen öffnen die *Vayu*-Kanäle. Wenn du in ihrer Ausübung faul bist, wird es dir nichts nützen. Aktivität muss Harmonie mit Zeit und Raum schaffen."

1. Setze dich in die Einfache Haltung, lege die Hände auf die Knie und halte die Wirbelsäule gerade und nach oben gestreckt. Mache eine kleine kreisförmige Bewegung an der Basis deiner Wirbelsäule. Halte die Wirbelsäule und die Arme gerade und bewege dich zylindrisch von der Basis der Wirbelsäule aus, so dass die kreisende Bewegung des Oberkörpers nicht größer ist als die kreisende Bewegung, die an der Basis der Wirbelsäule erreicht wird. Kräftig bewegen. 1 Minute.



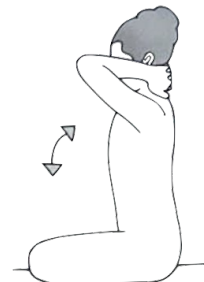
2. Bleibe in Einfacher Haltung und lege deine Hände auf deine Knie. Beuge dich nach links und bringe deine Stirn zum linken Knie, richte dich gerade auf und beuge dich dann nach rechts und bringe deine Stirn zum rechten Knie. Richte dich wieder gerade auf und setze den Bewegungsablauf 1 Minute lang fort.

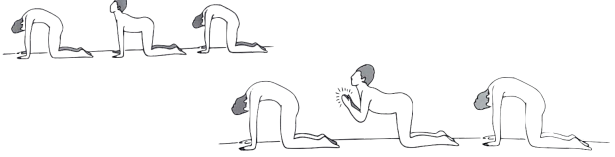
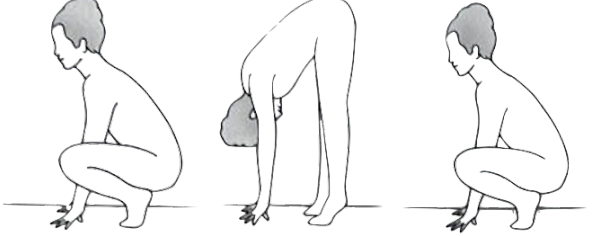
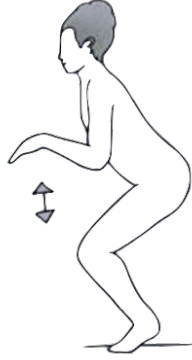
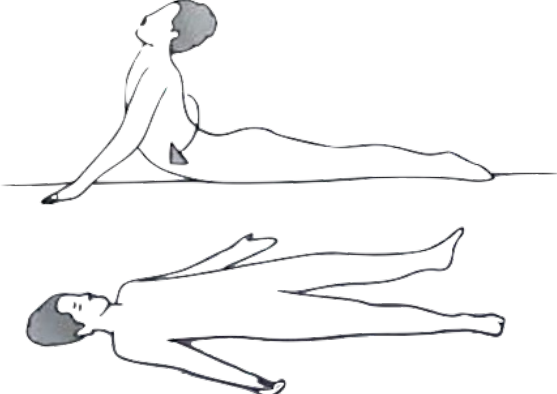


3. Lege in Einfacher Haltung die Hände übereinander auf die Mitte der Brust. Bewege deinen Körper nach links und rechts, ausgehend von deinem Bauchnabel und benutze deine Schultern wie einen Drehpunkt. "Bewege die *Vayus*, die *praanischen* Luftströme, in deinem Körper." 1 Minute.

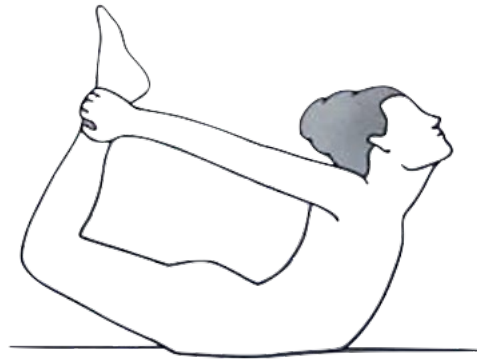


4. Immer noch in Einfacher Haltung, verschränke die Hände hinter dem Nacken, die Wirbelsäule gerade haltend beuge dich gerade nach vorne zum Boden. Dann richte dich wieder auf. "Beuge dich nach vorne und komme schnell und rhythmisch wieder hoch, sonst verpasst du die Integration, die du brauchst." 1 Minute.



<p>5. Komme in die Katzen-Kuh-Position und beginne die Wirbelsäule so schnell wie möglich 15 Sekunden lang nach oben und unten zu beugen. Wenn der Kopf in der Kuhstellung nach oben kommt, hebe die Hände vom Boden und klatsche. Wenn du den Kopf in die Katzenstellung senkst, platziere die Hände wieder auf den Boden. Fahre 1 Minute lang fort.</p>	
<p>6. Hocke dich in Fröschstellung hin, wobei die Fersen zusammenkommen und die Fingerspitzen auf dem Boden zwischen den Knien liegen. Balanciere auf den Fußballen. Einatmend stecke die Beine, ausatmend komme zurück in die Hocke. Mache 21 Frösche.</p>	
<p>7. Stelle dich wie ein Känguru mit gebeugten Knien und eng am Körper anliegenden Armen hin. Beuge die Ellbogen und Handgelenke, so dass deine Arme wie die Vorderpfoten eines Kängurus aussehen. Springen in dieser Position auf und ab. Mache 21 Känguru-Sprünge.</p>	
<p>8. Lege dich auf den Bauch, die Hände flach unter den Schultern auf dem Boden. Hebe deinen Brustkorb an und strecke dich vom unteren Rücken weg, während du deine Arme streckst und dich in die Kobra erhebst. Aus der Kobra heraus rolle deinen Körper schnell nach links, so dass du auf dem Rücken liegst. Drehe dich um, so dass du wieder auf dem Bauch liegst, und richte dich in die Kobra auf, rolle diesmal nach rechts, so dass du wieder auf dem Rücken liegst. Komme zurück in Bauchlage, rollen dann weiter schnell nach links und rechts aus der Kobra. 1 1/2 Minuten. "Schnelles Handeln stärkt die Herzmuskeln und die Nerven"</p>	

9. Lege die auf den Bauch und greife nach deinen Knöcheln. Nutze die Oberschenkelmuskeln um die Arme nach hinten zu ziehen und hebe den Brustkorb in den Bogen (Dhanurasana). Beginne einen starken Feueratem, so dass sich dein Bauchnabel bewegt. 1 Minute.



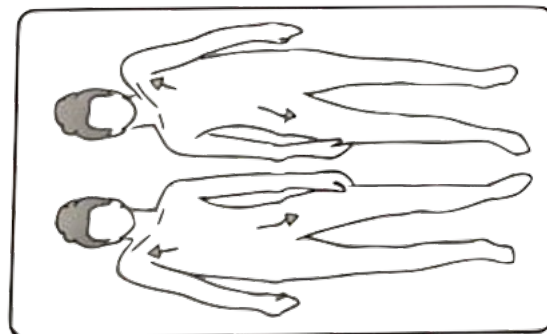
10. Setze dich auf die Fersen, spreize die Knie und setze dein Gesäß zwischen den Fersen auf den Boden. Lege dich so zurück, dass dein Oberkörper auf dem Boden zum liegen kommt. Balle die Fäuste und trommle 20 Sekunden lang auf deinen Oberkörper, um die Lymphe dort zu stimulieren. Dann trommle 15 Sekunden lang sanft auf den Bauch. Dann trommle 15 Sekunden lang kräftig auf die Oberschenkel. Trommle 10 Sekunden lang sanft auf den Bauchnabel und dann 15 Sekunden lang auf die Seiten des Halses.



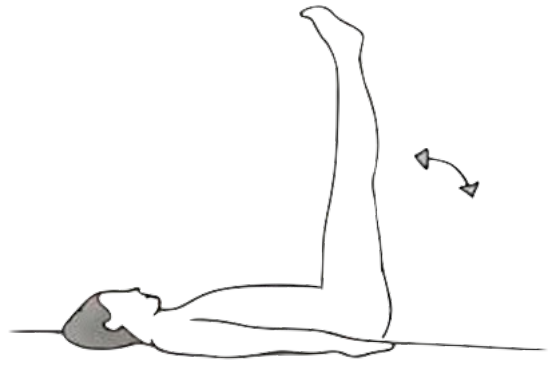
11. Setzen dich in die Einfache Haltung mit den Händen auf den Knien und beschreibe Kreise mit deinem Oberkörper. 51 Mal gegen den Uhrzeigersinn, wobei du den Magen-Darm-Bereich zusammenpresst.



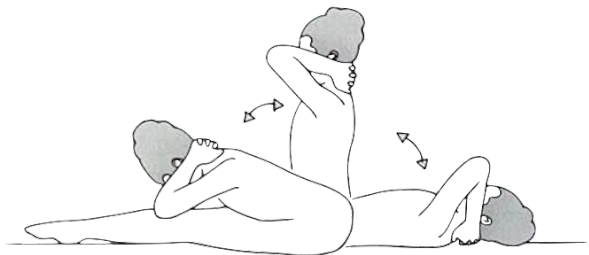
12. Leg dich flach auf den Rücken. Ziehe deine linke Hüfte und Schulter nach unten in Richtung deiner Füße, während deine rechte Hüfte und Schulter nach oben ziehen. Drücke deine Taille diagonal zusammen. Ziehe dann die rechte Hüfte und Schulter nach unten zu den Füßen, während die linke Hüfte und Schulter nach oben ziehen. Bewege dich diagonal und kraftvoll. 2 Minuten.



13. Immer noch auf dem Rücken liegend, mit gestreckten Knien und den Fersen beieinander, hebe die Beine bis zu einem Winkel von 90 Grad an und senke sie dann. Bewege dich schnell mit Feueratem während 1 1/4 Minuten.



14. Noch immer auf dem Rücken liegend, verschränke die Hände hinter dem Nacken und hebe den Oberkörper um neunzig Grad an. Beuge dich aus dieser Position nach vorne und bringe deinen Oberkörper zu deinen Oberschenkeln. Legen dich dann wieder flach hin. Setze die Bewegung fort. Bewegen dich schnell. 1 1/2 Minuten.



15. Entspanne dich und lege dich gerade hin, 11 Minuten lang. (Yogi Bhajan spielte Bhai Avtar Singhs Kassetten von Je Teh Gung.) "Entspanne deine Zehen, entspanne deine Hände, entspanne deine Arme, entspanne deinen Körper, entspanne alles. Entspanne dich und mach ein Nickerchen. Spüre, wie sich *Shakti* (Energie) in deiner Wirbelsäule bewegt. Fühle die Energie von deinem Steißbein bis zu deinem Scheitel."