

Oellerich / Wessels Kundalini-Yoga (mit DVD-Video)

Leseprobe

[Kundalini-Yoga \(mit DVD-Video\)](#)

von [Oellerich / Wessels](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7537>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



KRIYA FÜR DAS ERSTE CHAKRA

»Experiencing the original you.« (Yogi Bhajan, 7.4.1993)

Diese Kriya erweckt das Vertrauen in Ihre eigene Urteilskraft. Sie hilft Ihnen, Antworten zu finden und Lösungen zu entdecken. Um eine langfristige Veränderung diesbezüglich zu manifestieren, praktizieren Sie diese Kriya 120 Tage hintereinander. Dadurch entwickeln Sie große Vitalität und einen neuen Zugang zu Ihrem ursprünglichen Selbst.

DAS WURZELCHAKRA (MULADHARA)

Das erste Chakra wird auch Basiszentrum genannt und befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule, dem Steißbein. **Eigenschaften:**

Es wird verbunden mit Vertrauen, Standfestigkeit und Lebensfreude und hilft dem Menschen, zuerst der Erde zu vertrauen (Urvertrauen), dann sich selbst (Selbstvertrauen), dann dem Unsichtbaren.

Körperliche Wirkungsebene: Es wird den Körperregionen Beckenboden, Dick- und Enddarm mit Funktionen wie der Verdauung zugeordnet. Durch das Wurzelchakra wird der Geruchssinn angesprochen. **Störungen:** Blockaden äußern sich in Existenzängsten und Misstrauen. Auf körperlicher Ebene zeigen sie sich in Form von Darmerkrankungen, Kreuzschmerzen, Knochenschwäche und Blutdruckschwankungen. **Wenn das erste Chakra ausgeglichen ist und mit den übrigen Chakras harmonisiert:**

Sie haben das Gefühl, eine fundierte Lebensgrundlage zu besitzen. Sie zeigen großes Durchhaltevermögen, auch unter ungünstigen Bedingungen, durch Ihre positive Unnachgiebigkeit und Loyalität. Es fällt Ihnen leicht, Erforderliches zu akzeptieren und entsprechend zu reagieren. Sie werden bei Lernprozessen unterstützt, was es Ihnen ermöglicht, alltägliche Gewohnheiten zu beeinflussen, etwa die Atemführung. Ihre Grundbedürfnisse sind erfüllt (Selbsterhaltungstrieb), und Ihre materielle Grundlage ist gesichert.

So können Sie das Chakra stärken

Im Alltag: Sport, viel frische Luft, Fußmassagen, Barfußgehen, Naturbewusstsein, Gartenarbeit, rhythmische Musik (Trommeln); rote Kleidung, Gegenstände, Blumen. **Duft:** Nelke, Rosmarin, Ingwer, Vetiver, Zeder, Zypresse.

Im Yoga: Das Singen des Vokals U, Standhaltungen und Vorbeugen; alles, was auf Füße, Knie, Beine, Becken und Kreuzbein-Steißbein-Bereich wirkt; Sät Kriya.

Übung 1

- Setzen Sie sich in die einfache Haltung.
- Verschränken Sie Ihre Hände, und drehen Sie die Handflächen nach außen. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorn.
- Schauen Sie mit $\frac{1}{10}$ geöffneten Augen auf Ihre Nasenspitze.
- Atmen Sie nun konzentriert, tief und langsam, wobei ein Atemzug in drei gleich lange Teile geteilt ist: Einatmung 20 Sekunden, Atem anhalten 20 Sekunden, Ausatmung 20 Sekunden. **1**

ÜBUNGSDAUER

Machen Sie die Übung 3 Minuten lang.

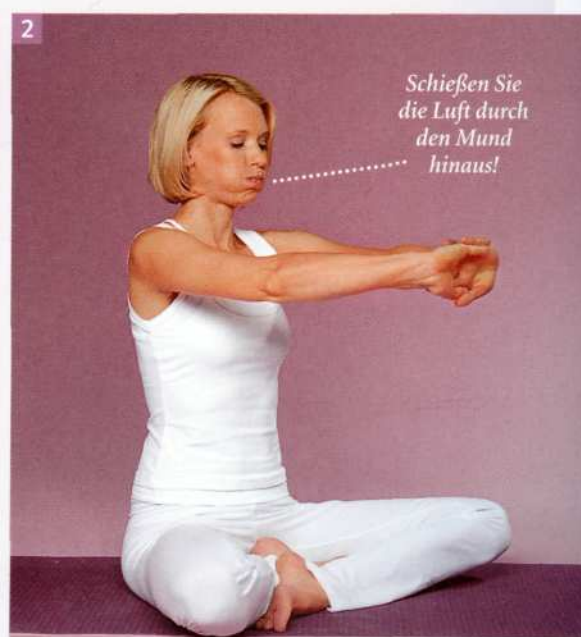
Übung 2

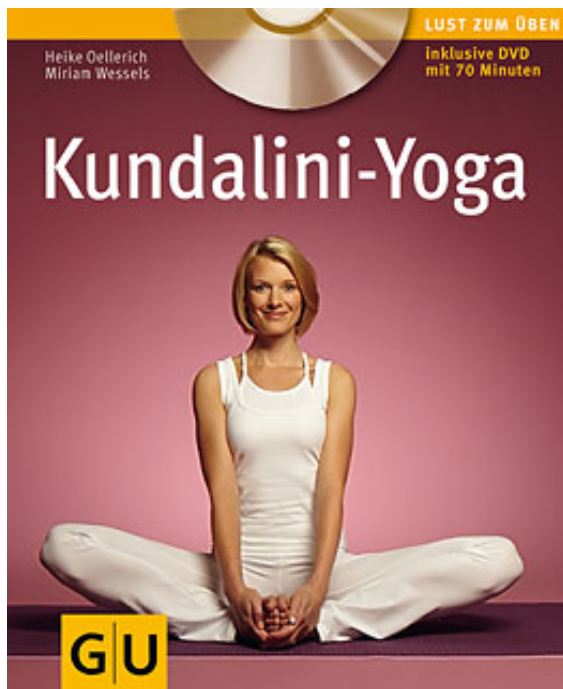
- Bleiben Sie in der einfachen Haltung mit gleichbleibender Armposition.
- Schauen Sie weiterhin mit $\frac{1}{10}$ geöffneten Augen auf Ihre Nasenspitze.
- Atmen Sie nun durch die Nase ein, sammeln Sie viel Luft in den Lungen, und atmen Sie dann plötzlich mit einem stoßartigen Geräusch durch den Mund aus (Kanonenschussatmung, Seite 35). **2**

Wie gut die Übung wirkt, hängt direkt mit der Stärke und Kraft der Atmung zusammen.

ÜBUNGSDAUER

Atmen Sie 3 Minuten kontinuierlich weiter.





Oellerich / Wessels

[Kundalini-Yoga \(mit DVD-Video\)](#)

80 Seiten, kart.
erschienen 2010



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de