

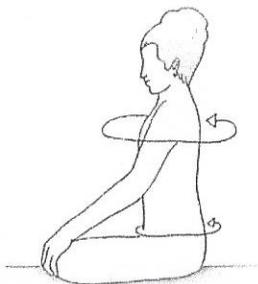
Gleichgewicht finden durch Ausgleich der Vayus

12. Februar 1986

„Manchmal haben wir unseren eigenen Lebensstil, und der führt zu einem Widerspruch zwischen unserer *Prāna*-Energie und unserem Körper. Der Lebensatem ist unsere Grundlage, der Grundstein, auf dem das Leben lebt. Doch der Lebensatem beinhaltet fünf weitere Lüfte, *Vayus* werden sie genannt, und der Lebensatem wird *Prāna Vayu* genannt. Diese fünf (Haupt-) *Vayus* werden unterteilt in verschiedene (Unter-) *Vayus*, also Energien, und so funktioniert der Körper in 72 verschiedenen Bereichen und Zentren. Der menschliche Körper ist nicht sehr kompliziert. Der menschliche Körper ist eigentlich sehr einfach, aber während wir in unserem Leben voran kommen, haben wir uns nie um den Körper gekümmert. Er ist einfach wie ein Geschenk, das uns gegeben wurde. Wir nehmen ihn als selbstverständlich hin. Wir haben diesem Körper nie ehrfürchtigen Respekt entgegengebracht.“

„Die Seele, die Grundlage, der Grundstein, wird völlig ignoriert. Die 5 *Vayus* (und besonders die 3 wichtigen Haupt-*Vayus*): *Prāna Vayu*, *Udyān*, *Apān* und so weiter, müssen in einem Verhältnis stehen (sie müssen untereinander ausgeglichen werden). Du kannst auf zweierlei Weise im Leben vorgehen: die eine ist ‚geh und hol es dir‘ und die andere ‚sei und hol es dir‘. Bei der einen entwickelst du deinen physischen Körper, so dass er für alles einsatzfähig ist. Bei der anderen entwickelst du deinen Ausstrahlungskörper, so dass alles zu dir kommt. Am besten entwickelt man sowohl den Ausstrahlungskörper als auch den physischen Körper, damit man eine perfekte Ausgeglichenheit erreicht.“

„Diese Übungsreihe aktiviert das *Ha-tha* (Sonne-Mond oder *Pingala* und *Īda*) und die *Shushmana* durch schiere körperliche Kraft. Es ist eine sehr gute Reihe, weil du dabei alle Lüfte im Körper bewegst und dein gesamtes Drüsensystem in Ausgleich bringst. Wenn du nur diese eine Übungsreihe machst, dann wirst du darüber staunen, wie sehr du Geist, Körper und Seele in den Griff bekommst und wie viel Ausgleich du schaffen kannst. Alle diese Übungen öffnen die Kanäle der *Vayus*. Wenn du sie nachlässig ausführst, wird es dir nichts bringen. Dein Handeln muss Harmonie mit Zeit und Raum erschaffen.“



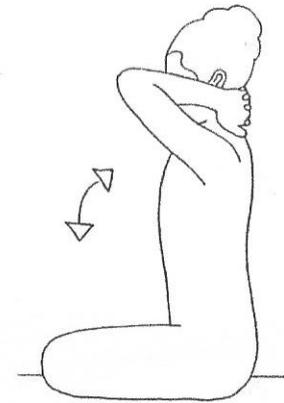
1. Sitze in Einfacher Haltung, lege deine Hände auf die Knie und halte deine Wirbelsäule aufrecht und gestreckt. Bewege dich in kleinen Kreisen vom unteren Ende der Wirbelsäule aus. Halte den Rücken und die Arme gerade und bewege dich zylindrisch von der Basis deiner Wirbelsäule aus, so dass die Kreise, die du mit dem Oberkörper beschreibst, nicht breiter sind als die, die du an der Basis der Wirbelsäule ausführst. Bewege dich kräftig. 1 Minute.



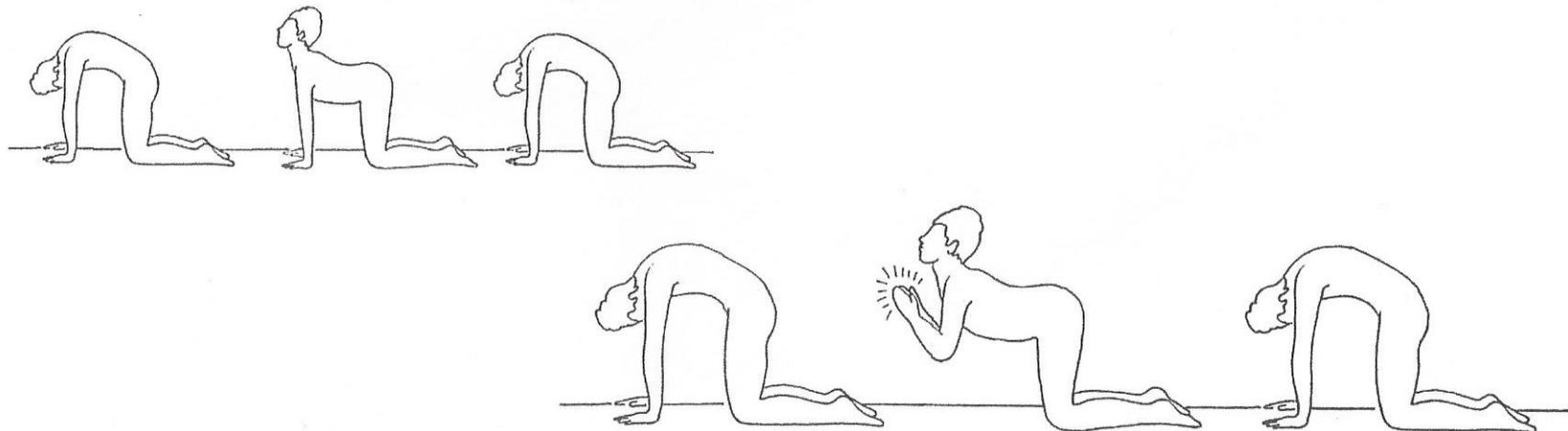
2. Bleibe in der Einfachen Haltung mit den Händen auf den Knien. Beuge dich nach links und bringe deine Stirn zu deinem linken Knie, richte dich wieder auf und beuge dich dann nach rechts und bringe die Stirn zu deinem rechten Knie. Dann richte dich wieder auf und fahre mit dieser Bewegung 1 Minute lang fort.



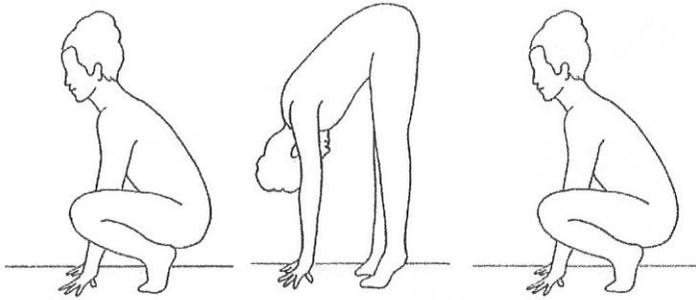
3. In der Einfachen Haltung lege die eine Hand über die andere auf die Mitte deiner Brust. Drehe deinen Körper nach links und rechts vom Nabelpunkt aus, wobei du deine Schultern wie einen Hebel einsetzt. „Bewege die *Vayu*, die *Prāna* Lüfte, in deinem Körper.“ 1 Minute.



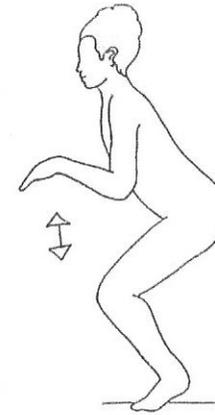
4. Bleibe weiterhin in der Einfachen Haltung und verschränke die Hände hinten im Nacken, halte den Rücken gerade und beuge dich gerade nach vorne in Richtung Boden. Dann richte dich wieder auf. „Beuge dich schnell und rhythmisch nach vorn und komm wieder hoch, sonst verpasst du diese Angleichung, die du brauchst.“ 1 Minute.



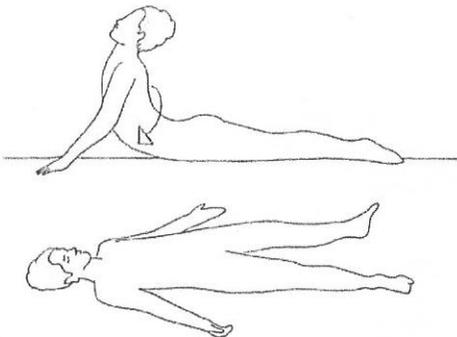
5. Bewege deinen Rücken 15 Sekunden lang so schnell du kannst in der Katze-Kuh-Übung auf und ab. Dann, mit angehobenem Kopf in der Kuh-Position, hebe die Hände vom Boden und klatsche. Wenn du mit gesenktem Kopf in die Katze-Position zurückkehrst, bringe die Hände wieder auf den Boden. Fahre 1 Minute lang fort.



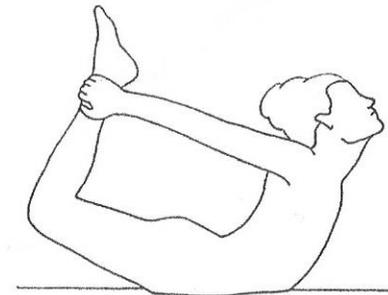
6. Hocke dich in die Froschposition, die Fersen zusammen und die Fingerspitzen auf dem Boden zwischen den Knien. Balanciere auf den Zehenballen. Atme ein und strecke die Beine, atme aus und komme zurück in die Hockhaltung. Mache 21 Frösche.



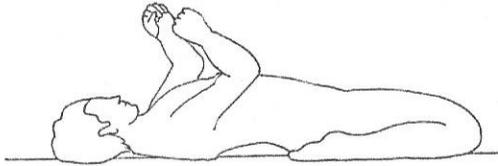
7. Stehe wie ein Känguru mit gebeugten Knien und angewinkelten Armen dicht am Körper. Beuge die Handgelenke, so dass deine Hände wie Känguru-Pfoten aussehen. In dieser Haltung springe auf und ab. Mache 21 Känguru-Sprünge.



8. Liege auf dem Bauch und setze deine Hände unter den Schultern flach auf den Boden. Hebe deine Brust und strecke dich von deinem unteren Rücken weg, während du deine Arme gerade machst und dich in die Kobra Position hoch ziehst. Aus der Kobra-Position rolle deinen Körper schnell auf die linke Seite, so dass du auf den Rücken zum Liegen kommst. Dann rolle dich wieder zurück auf den Bauch und ziehe dich hoch in die Kobra-Position. Dieses Mal rolle nach rechts ab, so dass du wieder flach auf dem Rücken liegst. Drehe dich wieder zurück. Fahre damit fort, dich schnell aus der Kobra heraus nach links und rechts abzurollen. 1½ Minuten.
„Schnelle Bewegungen stärken deine Herzmuskeln und deine Nerven.“



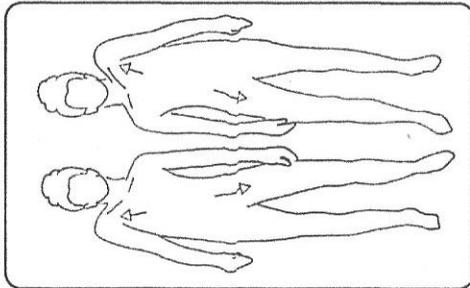
9. Liege auf dem Bauch und umfasse deine Fußgelenke. Ziehe mit den Oberschenkelmuskeln deine Arme nach hinten und hebe deine Brust vom Boden hoch in die Bogenposition. Beginne mit einem kräftigen Feueratem, der deinen Nabel bewegt. 1 Minute.



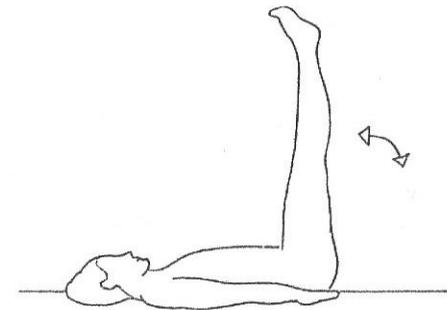
10. Setze dich auf deine Fersen, dann spreize deine Knie und bringe das Gesäß auf den Boden zwischen die Fersen. Lehne dich zurück, bis dein Oberkörper auf dem Boden liegt. Mit deinen Fäusten trommle auf den oberen Teil deines Brustkorbs und stimuliere damit das Lymphsystem in diesem Bereich 20 Sekunden lang. Dann trommle sanft auf deinen Bauch, 15 Sekunden lang. Dann trommle kräftig auf deine Oberschenkel, 15 Sekunden lang. Trommle wieder sanft auf deinen Nabelpunkt, 10 Sekunden lang, und zum Schluss trommle auf beide Seiten des Halses, 15 Sekunden lang.



11. Setze dich in die Einfache Haltung und rotiere deinen Oberkörper im Gegen-Uhrzeigersinn 51-mal, wodurch Druck auf den Verdauungstrakt ausgeübt wird.



12. Lege dich flach auf den Rücken. Schiebe deine linke Hüfte und Schulter nach unten in Richtung Füße und ziehe gleichzeitig deine rechte Hüfte und Schulter nach oben. Übe diagonalen Druck auf deine Taille aus. Dann schiebe deine rechte Hüfte und Schulter nach unten in Richtung Füße und ziehe deine linke Hüfte und Schulter nach oben. Bewege dich diagonal und bewege dich schnell. 2 Minuten.



13. Während du immer noch mit gestreckten Beinen auf dem Rücken liegst, bringe die Fersen zusammen, hebe deine Beine 90 Grad hoch und senke sie dann wieder ab. Bewege dich schnell, mit Feueratem. 1 ¼ Minuten.



14. Immer noch auf dem Rücken liegend verschränke die Hände hinter dem Nacken und richte den Oberkörper senkrecht auf. Aus dieser Haltung beuge den Oberkörper gerade nach vorne und zu den Oberschenkeln. Dann lege dich wieder flach hin. Fahre mit dieser Bewegung fort. Bewege dich schnell. 1½ Minuten.

15. Entspanne 11 Minuten lang in der Rückenlage (Yogi Bhajan spielte dazu von Bhai Avtar Singh: Jä Tē Gang.) „Entspanne deine Zehen, entspanne deine Hände, entspanne deine Arme, entspanne deinen Körper, entspanne alles. Entspanne und mach ein Nickerchen. Spüre, wie die *Shakti* Energie sich in deiner Wirbelsäule bewegt. Nimm die Energie von deinem Steißbein bis zum Scheitelpunkt wahr.“