

Wenn es an dir ist, handle und der Druck wird weichen.

Verstehe durch Mitgefühl oder du wirst die Zeiten missverstehen.

Versetze den Kosmos in Schwingung.  
Der Kosmos wird den Weg freimachen.

Die mentale Vorbereitung durch die Verinnerlichung der Sutren soll durch das tägliche Üben ergänzt werden. Nichts ersetzt eine spirituelle Disziplin, bestehend aus Yoga und Meditation:

## KUNDALINI YOGA-KRIYA FÜR DEN ÜBERGANG INS WASSERMANNZEITALTER

Setzen Sie sich auf Ihre Yogamatte, halten Sie die Wirbelsäule aufrecht und schließen Sie die Augen. Konzentrieren Sie sich auf den langen, tiefen Atem sowie das dritte Auge und legen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen. Beginnen Sie mit der Einstimmung und singen Sie dreimal entweder laut oder mental „Ong Namō Gurudev Namō“ (Ich begrüße den Weg vom Dunkeln ins Licht).

Bereiten Sie den Körper mit drei Übungen vor, die das Nervensystem stärken:

**FRÖSCHE:** In der Hocke mit weit gespreizten Knien, Fersen zusammen, stützen Sie sich mit den Fingern auf dem Boden auf. Atmen Sie ein und strecken Sie die Beine, Gesäß nach oben. Beim Ausatmen kommen Sie in die Ausgangsposition zurück. Atmen und bewegen Sie sich dynamisch. Üben Sie 26 oder 52 Frösche.

**KAMELRITT:** Kommen Sie in die einfache Haltung und umfassen Sie mit beiden Händen den vorderen Fußknöchel. Mit dem Einatmen strecken Sie die Brust vor und dehnen die Wirbelsäule, mit dem Ausatmen runden Sie den Rücken. Drei Minuten.

**EGO ERADICATOR:** Strecken Sie gleich danach die Arme nach oben in einem 60-Grad-Winkel aus. Machen Sie Fäuste, wobei die Daumen nach oben gerichtet sind. Praktizieren Sie Feueratem - schneller, kräftiger, blasebalgartiger Atem, beim Ausatmen jeweils den Nabel nach innen ziehen - und halten Sie die Position für drei Minuten.

## DANACH LOCKERN SIE DIE BEINE UND BEGINNEN MIT DER DYNAMISCHEN MEDITATION:

1. Setzen Sie sich in die einfache Haltung. Die rechte Hand ruht auf dem rechten Knie. Der linke Arm ist bequem angewinkelt, die linke Hand vor dem Herzzentrum. Machen Sie eine Faust, wobei der Daumen entweder nach oben zeigt oder nach hinten gebeugt ist. Manche Menschen können ihre Daumen nach hinten biegen, andere nicht. Tun Sie es auf eine Weise, die für Sie natürlich ist. Atmen Sie langsam ein, halten Sie den Atem und atmen Sie langsam aus, so dass Sie genau dreimal pro Minute atmen. Sie können dazu entweder den Sekundenzeiger einer Uhr beobachten oder im Geiste pro Atemzug langsam bis 20 zählen (bis sechs einatmen, bis 13 halten, bis 20 ausatmen). Meditieren Sie auf diese Weise elf Minuten lang.
2. Bringen Sie die Ellbogen an die Seite der Brust, mit den

Handflächen zueinander gerichtet und den Fingern nach vorn ausgestreckt. Atmen Sie tief ein. Während Sie den Atem halten, strecken Sie die Hände achtmal über den Kopf aus und bringen sie wieder nach unten an die Seite. Dann atmen Sie aus. Wiederholen Sie diesen Ablauf schnell und mit kräftigen Bewegungen noch viermal.

3. Noch immer in einfacher Haltung sitzend, strecken Sie den Zeigefinger gerade aus, während Sie die übrigen Finger zu einer Faust einrollen und den Mittelfinger (Saturnfinger) mit dem Daumen festhalten. Die Arme sind angewinkelt, die Zeigefinger nach vorn gerichtet. Bewegen Sie die Hände in Kreisen nach außen zu den Seiten, bis die Arme gestreckt sind. Dann bewegen Sie die Hände auf einer geraden Linie zurück, indem Sie wieder Kreise machen, diesmal jedoch nach innen. Machen Sie diese Übung fünf Minuten lang.

4. Zum Beenden: Atmen Sie tief ein, halten Sie den Atem und spannen Sie alle Muskeln an, atmen Sie dann aus. Wiederholen Sie das noch zweimal. \*



Kerstin Leppert ist seit 1995 Kundalini Yoga-Lehrerin. Sie lebt und unterrichtet in Hamburg. Als Autorin veröffentlichte sie unter anderem den Ratgeber „Nie mehr Stress: Gelassen und entspannt durch den Alltag mit dem Yoga-Relax-Programm“ (Nymphenburger Verlag).

## DYNAMISCHE MEDITATION ZUR STÄRKUNG DES NERVENSYSTEMS

