

## Die Folgen von Wut beseitigen

Die folgende Übungsreihe hat Yogi Bhajan, der Kuṇḍalīnī-Yoga in den Westen gebracht hat, erstmals Anfang der 1970er Jahre unterrichtet. Er meinte, sie helfe dabei, die durch Wut und Stress entstandenen Wirkungen auf das Drüsensystem zu lindern, indem sie ausgleichend auf Gehirn und Hypophyse wirke.

- Sitze in einer bequemen aufrechten Haltung. Drücke mit dem rechten Daumen den Nerv oberhalb des linken Mittelfingerknöchels am obersten Fingerglied und halte den Druck für drei Minuten.
- In einfacher Haltung strecke die Arme in Schulterhöhe zur Seite aus und halte sie parallel zum Boden. Ziehe sie etwas nach hinten. Balle die Hände zu Fäusten, strecke die Daumen hoch und ziehe das Kinn leicht ein. Praktiziere drei Minuten lang Feueratem: schneller, rhythmischer, dynamischer Atem durch die Nase, wobei mit jedem Ausatmen der Bauchnabel eingezogen wird.
- Lege die Hände entspannt auf die Knie und kreise eine Minute lang die Schultern.
- Halte die Unterarme mit nach oben zeigenden Handflächen im 45-Grad-Winkel zum Boden nach vorn. Strecke die Zunge so weit wie möglich aus dem Mund und hechle drei bis fünf Minuten lang vom oberen Brustkorb ausgehend. Wenn du wütend warst, wirkt diese Übung ausgleichend. Zum Beenden schließe den Mund und atme mehrmals tief ein und aus.
- Presse die Handflächen vor dem Herz-Chakra zusammen. Atme sechs Minuten lang und tief aus dem Bauch. Zum Schluss atme ein, presse die Hände noch fester gegeneinander und ziehe den Nabel ein.
- Setze dich auf den Po, Füße aufgestellt und Hände hinter dem Rücken aufgestützt.
- Sammle die Kraft in der Körpermitte, spanne Beckenboden und Bauch an und komme in die rückwärtige Brückenposition. Halte Kopf und Wirbelsäule in einer geraden Linie. Hebe dann das linke Bein gestreckt auf 60 Grad an, strecke den Fuß und ziehe das Kinn ein. Praktiziere zwei Minuten lang Feueratem. Diese Übung wirkt auf Herz und Leber.
- Ziehe die Knie zur Brust und umfasse sie mit den Armen, mache dich ganz rund und rolle zwei Minuten auf der Wirbelsäule vor und zurück.
- Laufe drei bis fünf Minuten auf der Stelle und praktiziere dabei Feueratem.
- Setze dich in den Fersensitz und beuge dich vor, so dass die Stirn auf dem Boden ruht. Verschränke die Hände hinter dem Rücken, Arme möglichst gestreckt. Atme in vier Teilen ein und hebe die Arme dabei an. Atme sanft in einem Atemzug aus und senke die Arme. Übe für drei bis elf Minuten. Diese Übung stärkt die Nebennieren und löst das, was dir im Nacken sitzt.
- Komme in eine einfache aufrechte Sitzhaltung und praktiziere Wechselatem: Halte mit dem linken Daumen das linke Nasenloch zu und atme rechts ein. Halte dann mit dem linken Ringfinger das rechte Nasenloch zu und atme links aus. Wiederhole das für elf Minuten.
- Atme ein, strecke die Arme hoch, öffne und schließe die Hände. Entspanne dich.