

Kundalini Yoga

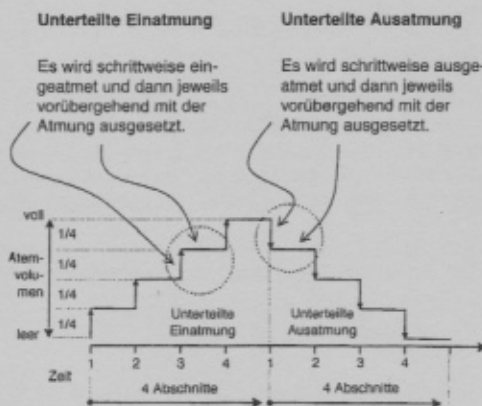
wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird.



Breathwalk-Muster und Ihre Wirkung

aus „Breathwalk Schritt für Schritt“, Praxisbuch von Hanka Sat Want Kaur & Gurucharan Singh Khalsa, S. 42/43, VAK-Verlag, 2008

| Quotient | Atemtyp | Allgemeine Wirkung |
|-------------------------|----------------------|---|
| 4 : 4 | Unterteilter Atem | Klarheit und Energie |
| 8 : 8 | Unterteilter Atem | Innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Ausdauer |
| 8 : 4 | Unterteilter Atem | Energie, Motivation, Fokus |
| 4 : 8 | Unterteilter Atem | Langsamer werden, reinigen, loslassen |
| 4 : 4 | Fließende Atmung | Balance, klar, zentriert |
| 8 : 8 | Fließende Atmung | Ruhe, gute Verdauung, weniger Gelüste, mildert Stress |
| 8 : 4 | Fließende Atmung | Selbstsicherheit, starkes Herz, gute Blutzirkulation, Verjüngung |
| 4 : 8 | Fließende Atmung | Geduld, alte Gefühle und Wut aufgeben, Gewohnheiten verringern, neue Perspektiven |
| 4 : 4 : 4 und 8 : 8 : 8 | Fließend, dreiteilig | Präsenz, Bewusstheit, Großzügigkeit |



Diese Grafik stellt ein Atemmuster dar, das die unterteilte Atmung und einen Atemquotienten von 4 : 4 verwendet. Sowohl die Einatmungs- als auch die Ausatemphase werden in vier gleichmäßige Abschnitte aufgeteilt. Jedem Schritt der Ein- und Ausatmung folgt eine Pause oder ein Aussetzen der Atmung.

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird.



Gehmeditation: Die Sinne sammeln (Integrieren)

aus „Breathwalk Schritt für Schritt“, Praxisbuch von Hanka Sat Wani Kaur & Gurucharan Singh Khalsa, VAK-Verlag, 2008

Dieser Innerwalk bewirkt genau das, was sein Name sagt. Wir erfahren dann am meisten, wenn wir alle Wahrnehmungsdetails zu einem prächtigen, lebendigen Gesamteindruck zusammenfügen. .

- Die Hände bleiben zunächst entspannt locker am Körper. Dann beginnen Sie mit den Fingerbewegungen, die Sie entweder mit einer oder mit beiden Händen ausführen:
- Sie rollen den Zeigefinger nach innen in die Hand und achten genau auf das, was Sie sehen.
- Dann rollen Sie den Mittelfinger ein und achten auf das, was Sie hören – Geräusche von außen und Ihre eigenen inneren Stimmen.
- Danach beugen Sie den Ringfinger und konzentrieren Sie sich auf Ihren Geruchssinn. Nehmen Sie Gerüche wahr, die neu für Sie sind, oder ist vielleicht keinerlei Geruch wahrnehmbar?
- Dann rollen Sie den kleinen Finger ein und achten darauf, ob Ihr Geschmackssinn etwas registriert: Sehr häufig hat ein Geschmackseindruck nichts mit Essen zu tun, er kann vielmehr Hinweise auf unsere Gefühle und unsere Gesundheit geben.
- Zuletzt legen Sie den Daumen über die anderen Finger, bilden eine Faust und achten jetzt auf alle Ihre Empfindungen.
- Zum Beenden der Übung lassen Sie Ihre Fäuste „aufspringen“ und nehmen alles gleichzeitig wahr – die Dinge um Sie herum und im Universum. Scannen Sie mit Ihren Sinnen alles ab und nehmen Sie alles auf. Setzen Sie Ihre Intuition ein, um den nächsten Schritt zu erspüren und gleichzeitig zu fühlen, wie dieser Schritt Sie mit Ihrem weiteren Weg, mit Ihrem weiteren Leben und der übrigen Welt verbindet.

Gehen Sie schließlich einige Minuten, ohne bewusst auf etwas zu achten; lassen Sie Ihre Sinne spielerisch schweifen, nur durch das angeregt, was Ihnen zufällig auffällt.