Sonnenliebe-Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

November 2026 - Egovernichter



Ich befreie mich von allem Negativen. Ich überwinde alle Ego-Anhaftungen und handle aus meinem wahren Selbst heraus.

ICH BIN.

Der November mit seiner aufsteigenden Dunkelheit führt uns in eine Ruhe, die uns die Gelegenheit gibt, uns verstärkt mit unserer inneren Reinigung zu beschäftigen. Überall dort, wo uns Verhaltensveränderungen schwerfallen, wo wir immer wieder die gleichen Erfahrungen machen oder das Leben stagniert, hält unser Ego an etwas fest, was eigentlich nicht unserem innersten Wesen entspricht. In der yogischen Lehre heißt es, dass du dein Ego überwinden musst, um vollständig bewusst zu werden. Der Ego-Ausradierer ist hier genau die richtige Haltung und eine der klassischsten Kundalini Yoga-Übungen, denn er führt dich durch deine Blockaden, reinigt deine Aura, befreit dich von Negativität und lädt dein elektromagnetisches Feld auf. Ego-Anhaftungen werden gelöst und du verbindest dich wieder mit deinem wahren Selbst.

Sitze mit gerader Wirbelsäule in einfacher Haltung (Schneidersitz), im Fersensitz oder einer Haltung deiner Wahl mit aufgerichteter Wirbelsäule. Ziehe das Kinn leicht in Richtung Kehlkopf, um deinen Nacken zu öffnen. Hebe die Arme gestreckt auf 60° hoch, so dass deine Arme ein V bilden. Ziehe deine Schulterblätter nach hinten und unten. Rolle die Fingerspitzen nach innen und lege sie auf die Erhebung an den Fingerwurzeln. Strecke deine Daumen aus und von den anderen Fingern weg. Sie zeigen über deinem Kopf zueinander. Halte deine Handgelenke natürlich. Halte diese Position mit geschlossenen Augen und mache Feueratem, wenn du kannst. Sonst atme lang und tief.

1-3 Minuten. Zum Beenden atme tief ein, halte den Atem und bringe deine Daumenspitzen über deinem Kopf zusammen, strecke deine Finger aus.
Halte kurz und entspanne mit dem Ausatmen deine Haltung.

Alternativen:

- Das Ego kann „wütend" werden, wenn es seine Macht verliert. Also wundere dich nicht, wenn du anfangs Schwierigkeiten mit dieser Übung hast. Bau langsam auf und genieße die wachsende Kraft, die du dabei erhältst.

Kirsten Weihe, ✉ Rathausstraße 27, 34346 Hann. Münden-Hedemünden
☎ 0172-6333 565, kirstenweihe06@gmail.com
www.sonnenliebe-yoga.de