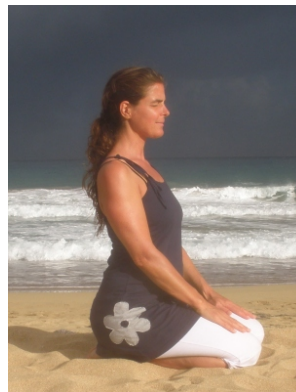


CD 21 Kundalini Yoga für den Physischen Körper

Allgemeine Hinweise zu den Übungen:

Fokussiere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, denke Sat beim Einatmen und Nam (Sat Nam = mein wahres Selbst) beim Ausatmen. Gehe nur so weit in Dehnungen hinein wie es für dich angenehm ist. Es darf niemals weh tun. Falls eine Übung anstrengend ist, nimm die Herausforderung an und bleib dabei. Falls du eine Pause brauchst, nimm sie dir, bleib konzentriert, achte auf deinen Atem, dann setz die Übung fort. Atme bei allen Übungen durch die Nase ein und aus. Spüre nach jeder Übung ein paar Atemzüge mit geschlossenen

1) Im Fersensitz: Leg die Hände auf die Oberschenkel. Mit dem Einatmen streck den Brustkorb nach vorne und komm dabei ins Hohlkreuz. Mit dem Ausatmen mach den Rücken rund. Lass den Kopf in der Bewegung gerade so als würdest du vor dir auf einen Punkt schauen. Fahre fort. 1-3 Minuten.



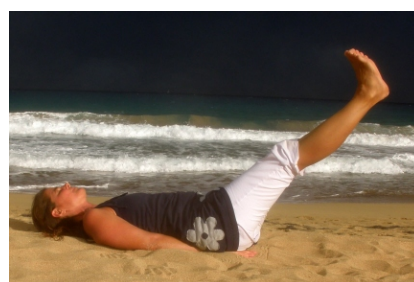
2) Sufi-Kreise: Setz dich in den Schneidersitz und leg die Hände auf die Knie. Beginne den Oberkörper zu kreisen: Mit dem Einatmen nach vorne, öffne dabei den Brustkorb, mit dem Ausatmen nach hinten, mach den Rücken dabei rund. Nach 2 Minuten wechsle die Richtung und fahre weitere 2 Minuten fort.



3) Setz dich mit gerader Wirbelsäule in den Fersensitz. Streck die Arme nach oben, schulterbreit auseinander, die Handflächen zeigen zueinander. Atme ein und mit dem Ausatmen beug dich mit geradem Rücken nach vorne, bleib auf den Fersen sitzen, die Arme bleiben neben den Ohren. Mit dem Einatmen richte dich wieder auf und streck die Arme nach oben. Fahre fort. 1-3 Minuten.



4) Leg dich auf den Rücken, leg die Hände auf den Boden dicht neben deinen Körper. Oder alternativ, um deinen unteren Rücken zu unterstützen, leg die Hände unter den Po. Heb beide Beine gestreckt auf 45 Grad nach oben. Mit dem Einatmen öffne die Beine in der Luft soweit du kannst, mit dem Ausatmen bring sie in der Luft wieder zusammen. Fahre fort. 1-3 Minuten.



5) Im Stehen: Streck die Arme nach vorne, die Arme sind schulterbreit geöffnet, die Handflächen zeigen zueinander. Die Füße sind hüft breit aufgestellt, die Zehen zeigen leicht nach außen. Atme ein und mit dem Ausatmen komm nach unten in die Hocke, die Arme bleiben nach vorne gestreckt. Mit dem Einatmen richte dich wieder auf. Achte darauf, den Rücken gerade zu lassen in den Bewegung.
Fahre im zügigen Tempo 1-3 Minuten lang fort.
Bei Knieproblemen, geh nicht so weit nach unten in die Hocke.



6) Im Stehen: Die Füße sind dicht zusammen, leg die Handflächen zusammen in die Gebetshaltung. Mit dem Ausatmen mach einen großen Schritt mit dem linken Fuß nach hinten (auf die Zehenballen), streck gleichzeitig die Arme nach oben und öffne den Brustkorb. Achte darauf, dass dein rechtes Knie im rechten Winkel ist (Knie über Knöchel) und geh mit der Hüfte weit nach unten. Mit dem Einatmen nimm den linken Fuß wieder nach vorne und komm zurück in die Ausgangshaltung. Wiederhole die Bewegung mit dem rechten Fuß nach hinten. Fahre fort für 1-3 Minuten.



7) Im Stehen: Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein, beug dich nach unten, umfasse von hinten mit beiden Händen deinen rechten Oberschenkel, heb das linke Bein nach hinten hoch (parallel zum Boden) und beug den Oberkörper nach unten zum rechten Bein. Bleib in der Haltung, 1-2 Minuten. Wechsle die Seiten und wiederhole die Übung.
Alternativ stütz dich mit den Händen auf dem Boden (oder auf einem Klotz) auf.



8) Sitz mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken. Streck die Arme auf Schulterhöhe nach vorne, die Handflächen zeigen zueinander, die Arme sind schulterbreit geöffnet. Streck das linke Bein gerade im 60-Grad-Winkel nach oben, lehn dich etwas nach hinten, um dich auszubalancieren, aber lass den Rücken gerade. Bleib in der Haltung und mach Feueratem. 1-3 Minuten. (Nicht die Seiten wechseln, denn die Übung wird nur zu einer Seite ausgeführt.)



9) Streck-Position: Leg dich auf den Rücken und leg die Füße zusammen. Streck die Arme nach vorne dicht über deinen Oberkörper. Heb den Kopf und schau auf deine Füße und heb die gestreckten Beine ein paar Zentimeter vom Boden ab. Bleib in der Haltung und mach Feueratem. 1-3 Minuten. (Diese Haltung ist sehr fordernd für den unteren Rücken.



Alternativ zieh ein Knie zu dir heran und streck das andere Bein und heb den Kopf und mach Feueratem. 1 Minute auf jeder Seite.)

Zum Abschluss mach eine lange, tiefe Entspannung in der Rückenlage 10 bis 15 Minuten.