

KUNDALINI YOGA

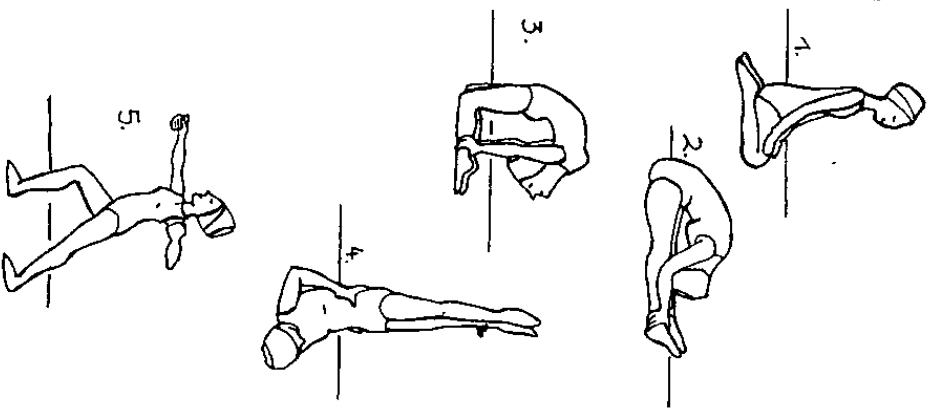
wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Y 15

Spezielle Übungen für Frauen
Ca. 1976, Quelle: Beads of Truth, Nr. 32, 1976

1. Setze dich in den Fernersitz und lege die Hände auf die Oberschenkel oder in den Schoß, Richte die Wirbelsäule auf und entspanne dich. 1-3 Min.
2. Dehnung des Lebensnervs: Setze dich auf die rechte Ferse, strecke das linke Bein aus, ziehe die Stirn zum linken Knie. Nach 1-3 Minuten wechsele die Seite. **Alternativ:** Strecke das linke Bein aus, lege den rechten Fuß an die Leiste und senke die Stirn zum linken Knie. Wechsele nach 1-3 Minuten die Seite. **Alternativ:** Strecke die Beine gerade aus und senke die Stirn zu den Knien. 1-3 Minuten. **Alme in allen drei Varianten lang und tief und umfasse den Knochel des ausgestreckten Beines.**
3. **Kameleposition:** Knie dich hin, die Oberschenkel sind senkrecht zum Boden. Beuge dich zurück und umfasse die Knochel. Der Kopf hängt locker nach hinten, die Hüften werden nach vorn gedrückt. **Arme lang und tief.** 1-3 Minuten. *Diese Übung ist gut für die Fortpflanzungsorgane.*
4. **Schulterstand:** Lege dich auf den Rücken und hebe zuerst die Beine, dann den ganzen Körper hoch, bis er von den Schultern zu den Zehen eine Linie bildet, 90° zum Boden. Das Gewicht ruht auf Schultern und Nacken. Stütze dich mit den Händen an der Lendenwirbelsäule ab. **Presse das Kinn an die Brust.** **Arme lang und tief.** 1-3 Minuten. *Diese Übung entlastet alle Organe und regt die Schilddrüse an.*
5. **Bogenschütze:** Setze den rechten Fuß einen Schritt vor dem Körper fest auf den Boden, die Zehen zeigen nach vorn. Beuge das rechte Knie, so dass es etwa über dem rechten Fuß ist. Das linke Bein bleibt hinten, der Fuß steht quer zum Körper. Strecke den rechten Arm nach vorn, als hieltst du einen Bogen. Mit dem linken Arm zeichnest du eine imaginäre Bogensehne nach hinten. Spüre die Spannung über dem Brustkorb. Steh mit starrer, unbewegten Blick nach vorn. **Arme lang und tief.** 5 Minuten. Wechsele die Seite und wiederhole. 5 Min.



6. **Babyposition:** Setze dich auf die Fersen und lege die Stirn auf den Boden. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Handflächen weisen nach oben. 1-3 Min.

7. **Bogenposition:** Lege dich auf den Bauch, umfasse die Knochel und ziehe Schultern, Kopf und Oberschenkel so hoch es geht. Die Wirbelsäule bildet einen Bogen. **Bleibe so und atme lang und tief.** 1-3 Min.

8. **Heuschrecke:** Lege dich auf den Bauch, das Kinn auf den Boden, die Hacken zusammen, **lege die Fauste in die Leisten und hebe die gestreckten Beine an.** **Bleibe so und atme lang und tief.** 1-3 Min.

9. **Kulpeposition:** Sitze dich auf Hände und Knie, strecke den Kopf in den Nacken und biege die Wirbelsäule nach unten. **Arme lang und tief.** 1-3 Min.

10. **Katzenposition:** Sitze dich auf Hände und Knie, senke den Kopf und ziehe das Kinn zur Brust. **Mache einen Katzenbuckel und atme lang und tief.** 1-3 Min.

11. **Streckposition:** Lege dich auf den Rücken, die Fersen sind nebeneinander. **Hebe Kopf und Fersen 15 cm hoch.** Die Arme sind neben dem Körper, über dem Boden. **Sie berühren den Körper nicht.** **Feuertatem.** 1-3 Min.

12. **Totenhaltung:** Lege dich auf den Rücken. Die Hände mit nach oben gedrehten Handflächen sind neben dem Körper auf dem Boden, die Fersen berühren sich, die Zehen fallen zur Seite. **Entspanne.** 1-3 Min.

13. **Sat Kriya:** Setze dich auf die Fersen und strecke die Arme über den Kopf. Die Oberarme berühren die Ohren. **Falte die Hände und strecke die Zeigefinger aus.** **Chante SAT und ziehe Rektum, Sexualorgane und Zwerchfell hoch.** **Chante NAM, entspanne die Muskeln.** Das Mantra sollte kraftvoll vom Nabel aus ertönen. **Genaueres über Sat Kriya steht auf Karte Y 9.** 1-3 Min.

Kommentar: Es ist wichtig und nützlich für jede Frau, täglich Yoga zu praktizieren. Diese bewusste Arbeit an uns selbst gibt uns Ausstrahlung, macht uns schön, würdevoll und anmutig. Die Übungen stärken die Wirbelsäule, Organe und das Nervensystem und sollten regelmäßig gemacht werden.

