

# CD 5: Übungsreihe für die Wirbelsäule

1) Sitze im Schneidersitz. Halte die Knöchel mit beiden Händen. Atme ein – drücke die Wirbelsäule nach vorn durch und hebe den Brustkorb. Atme aus – drücke dabei die Wirbelsäule nach hinten. Halte den Kopf bei dieser Übung immer auf gleicher Höhe. Bei jedem Einatmen lasse in Gedanken *Sat* durch dich schwingen, beim Ausatmen höre *Nam*. Wiederhole das 108-mal.

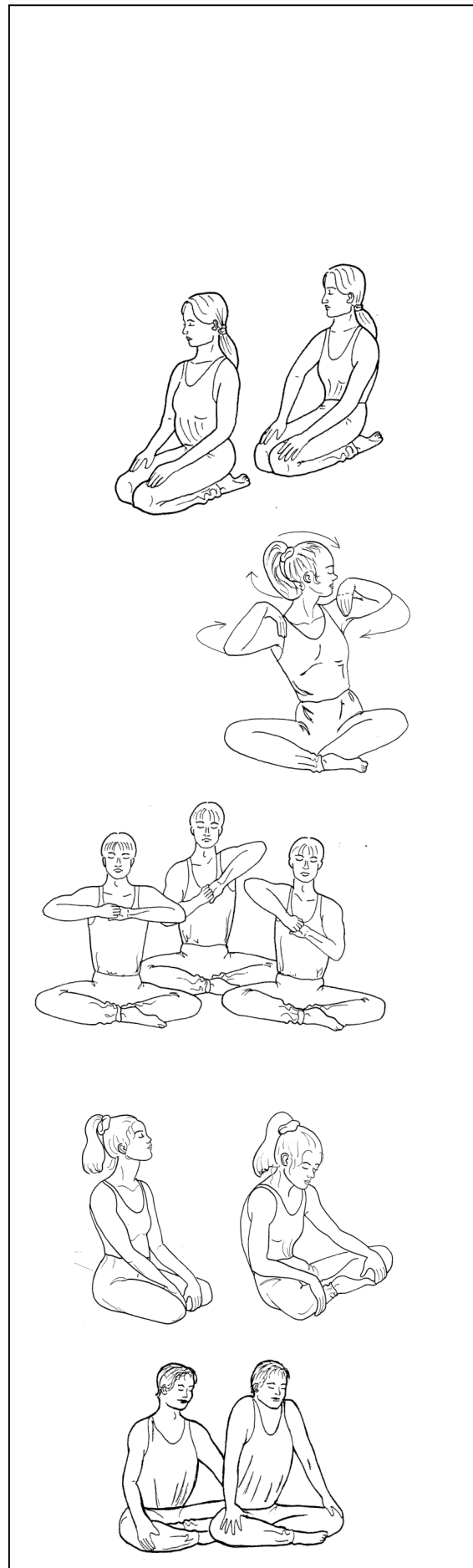
2) Sitze auf den Fersen. Lege die Hände auf die Oberschenkel. Drücke den Rücken beim Einatmen nach vorn, beim Ausatmen nach hinten. Denke *Sat* beim Einatmen, *Nam* beim Ausatmen. Wiederhole die Bewegung 108-mal.

3) Sitze im Schneidersitz, lege die Hände auf die Schultern mit den Fingern nach vorne und den Daumen nach hinten, die Ellbogen sind auf Schulterhöhe. Atme ein und ziehe drehe den Oberkörper nach links, der Kopf geht mit, atme aus und drehe dich nach rechts. Wiederhole das 26-mal.

4) Verhake die Finger ineinander (*Bärengriff*) und halte die Hände vor das Herzzentrum, Wippe mit den Ellbogen auf und ab, atme dabei lang und tief. Wiederhole 108-mal. Atme ein, atme aus und ziehe die Hände so kräftig wie du kannst auseinander, wobei du die Finger fest verschlossen ineinander verkrallst.

5) Sitze im Schneidersitz, halte die Knie fest. Lass die Hände auf den Knien, die Arme durchgestreckt und beginne, den oberen Teil des Rückgrats zu beugen. Einatmen, wenn der Brustkorb nach vorne kommt, ausatmen, wenn die Schultern nach vorne kommen. Beim Einatmen nach vorne, beim Ausatmen zurückbiegen. Wiederhole die Bewegung 108-mal.

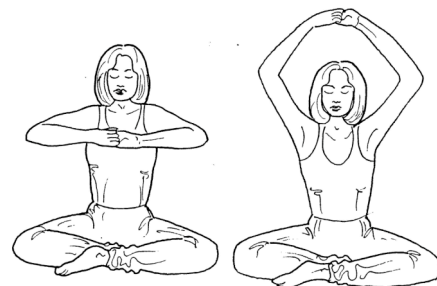
6) Bleibe im Schneidersitz. Ziehe die Schultern hoch beim Einatmen, lass sie fallen beim Ausatmen. Übe 1 bis 2 Minuten. Atme ein und halte 15 Sekunden den Atem mit hochgezogenen Schultern. Atme aus, entspanne die Schultern.



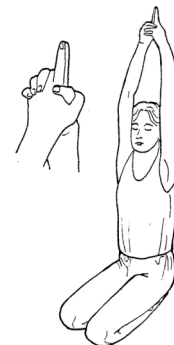
7) ) Lass das Kinn gegen die Brust fallen und rolle den Kopf langsam, weich und kontrolliert über die rechte Schulter nach hinten, dann zur linken Schulter und wieder in die Ausgangsposition. Achtung: Es darf nicht weh tun im Nacken! Eine Drehung dauert etwa 10 Sekunden; nach 5 Drehungen wechsele die Richtung und rolle den Kopf 5-mal in die andere Richtung. Komme dann wieder mit dem Kopf in die Mitte. Atme ein und ziehe dabei den Nacken gerade.



8) Bleibe im Schneidersitz. Halte die Finger vor der Kehle im *Bärengriff*. Atme ein, halte den Atem für ein paar Sekunden eingehalten und ziehe die Wurzelschleuse. Ziehe dabei deine Finger kräftig auseinander. Atme aus und löse die Wurzelschleuse. Bringe die Arme in dieser Haltung über den Kopf, halte den Atem für ein paar Sekunden eingehalten, ziehe dabei die Finger kräftig auseinander und spanne die Wurzelschleuse an. Atme aus und löse die Wurzelschleuse. Wiederhole beide Zyklen 2-mal.



9) *Sat Kriya*: Sitze auf den Fersen. Hebe die Arme senkrecht über den Kopf, die Handflächen aneinander. Beginne rhythmisch *Sat Nam* zu sprechen. Betone *Sat*, wenn du den Nabel einziehst, und *Mulbhand*, die Wurzelschleuse, anspannst. Bei *Nam* lockere diese Muskeln wieder. Konzentriere dich auf das sogenannte *dritte Auge*, den Punkt zwischen den Augenbrauen. 3 Minuten lang. Dann atme ein, spanne Mulbhand an und denke dir, dass du alle Energie in die obersten Fingerspitzen ziehst.



Das Alter kann man anhand der Beweglichkeit der Wirbelsäule bestimmen. Um jung zu bleiben, sollte man beweglich bleiben. Bei dieser Übungsreihe wird systematisch die gesamte Wirbelsäule von der Basis bis zum Nackenansatz bearbeitet. Alle 26 Wirbel werden stimuliert, und alle *Chakras* bekommen einen Energiestoß. Dieses Set ist gut geeignet als Vorbereitung für eine Meditation. Jede Übung, die mit 108 Wiederholungen angegeben ist, kann auch 26-mal gemacht werden.

Viele Leute berichten über größere geistige Klarheit und Stärkung durch regelmäßiges Üben dieser Reihe. Zuzuschreiben ist diese Wirkung zu einem erheblichen Teil der verstärkten Zirkulation der Rückenmarksflüssigkeit, die eine entscheidende Wirkung auf das Erinnerungsvermögen hat.

Eine Untersuchung von Dr. Ph. Neil Goodman im Dezember 1973 an der Universität von Kalifornien in Davis ergab, dass die Wirbelsäulenübungen während und nach den Übungen große Veränderungen in der EEG-Kurve hervorriefen. Die Übung erzeugt einen Mehrstufen-Wirkungsverlauf, der die Proportionen und die Stärke der Alpha-, Theta- und Deltawellen erheblich verändert.