

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Y25

Übungsserie zur Steuerung und zum Ausdruck unserer Instinkte

70er Jahre, aus: Keeping-up with Kundalini Yoga

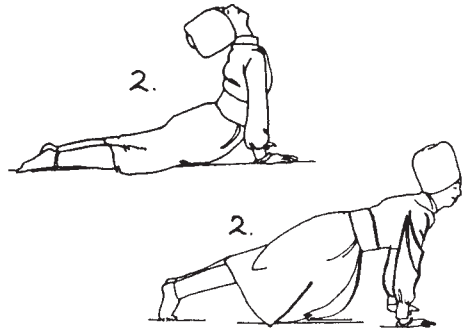
1. Setze dich hin und lege die Fußsohlen aneinander. Umfasse die Füße mit beiden Händen und ziehe sie an den Schritt heran, die Knie bleiben so nah wie möglich am Boden. Atme ein und biege die Wirbelsäule nach vorn. Atme aus und mache den Rücken rund. Halte den Kopf während der ganzen Übung gerade. Fahre rhythmisch fort. 1-3 Min. Dann atme ein, halte den Atem kurz an. Atme aus, spanne Mulchand an, atme ein, aus, entspanne.

Diese Übung lockert die Lendenwirbelsäule und regt den Fluss der Sexualenergie an.



2. Kobra: Lege dich auf den Bauch, Hände unter die Schultern, Handflächen zum Boden gedreht. Die Fersen berühren sich. Hebe Kopf und Oberkörper mit dem Einatmen hoch, bis die Arme durchgedrückt sind und die Wirbelsäule gleichmäßig gebogen ist. Atme aus. Atme ein und hebe das Becken, bis der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet (2B). Mit der Ausatmung kehre in die Kobra zurück. Fahre rhythmisch fort, atme kraftvoll. 1-3 Min. Dann atme in der Kobraposition ein, halte den Atem an und ziehe Mulchand. Atme aus, entspanne.

Diese Übung kräftigt den unteren Rücken und gleicht den Energiefluss zwischen 2. und 3. Chakra aus.



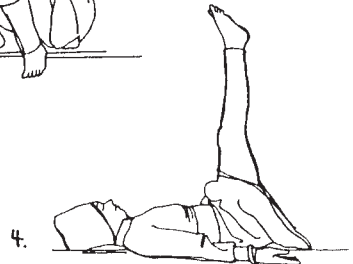
3. Krähenposition: Setze dich in die Hocke, halte Knie dicht an die Brust, stelle die Fußsohlen flach auf den Boden. Lege die Arme um die Knie, falte die Hände im Venusgriff. Die Wirbelsäule ist gerade. Feueratem. 1-2 Min. Dann atme ein, halte den Atem an, atme aus und entspanne.

Diese Übung schickt die Energie durch die unteren drei Chakren und verstärkt die Durchblutung der Hüften und Beckenorgane.



4. Rückenlage. Atme ein und hebe beide Beine gestreckt auf 90° hoch. Atme aus und senke sie. Fahre zügig fort, atme kraftvoll. 1-3 Min. Dann atme ein, hebe die Beine, halte den Atem an, atme aus und ziehe Mulchand. Atme ein, aus und entspanne.

Diese Übung kräftigt die Bauchmuskulatur, richtet den Nabelpunkt und gleicht Prana und Apana aus.



5. Bauchlage. Falte die Hände am unteren Rücken. Atme ein, hebe Arme, Kopf und Beine so hoch wie möglich. Feueratem. 1-3 Min. Dann atme ein, aus und entspanne.

Diese Übung kräftigt den unteren Rücken, schickt die Energie in den mittleren Wirbelsäulenbereich und öffnet die Nervenkanäle im Sonnengeflecht.



5.

6. Entspanne 1-3 Min. auf dem Rücken, Arme an den Seiten, Handflächen nach oben (6A). Danach ziehe die Knie mit den Händen dicht an die Brust. Hebe den Kopf und stecke die Nase zwischen die Knie (6B). Schaukel auf der Wirbelsäule vor und zurück. 1 Min.

Die Wirbelsäule entspannt und die in den vorigen Übungen erzeugte Energie kann sich im Körper verteilen.



6.

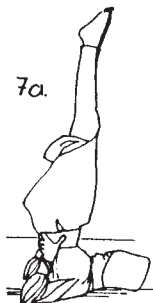


6.

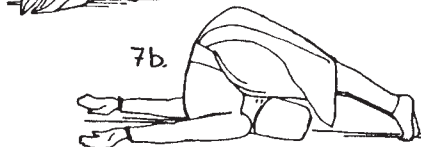
7. Schulterstand: **7A:** Lege dich auf den Rücken. Ziehe die Beine an, strecke sie gerade bis 90° hoch. Stütze das Becken mit den Händen ab. Die Ellbogen sind am Boden. Drücke dich hoch, bis der ganze Körper gerade gestreckt ist. Das Kinn ist an die Brust gepresst, die Fußspitzen sind gestreckt. Das Gewicht des Körpers ruht auf den Schultern, den Ellbogen und dem Nacken. Feueratem. 1-3 Min.

7B: Setze den Feueratem fort und begib dich langsam und vorsichtig in Pflugposition, indem du die Beine gestreckt über den Kopf hebst und dann senkst, bis die Zehen den Boden hinter deinem Kopf berühren. Strecke die Arme in die entgegengesetzte Richtung am Boden aus. Feueratem. 1-2 Min. Strecke die Beine vorsichtig weiter nach hinten, bis du eine mäßige Dehnung in Brustwirbelsäule und Nacken spürst. Dann atme tief ein. Atme aus und atme normal. Rolle langsam - jeden Wirbel bewusst wahrnehmend - auf den Boden zurück, senke die Beine. Entspanne auf dem Rücken.

Durch diese Übung kann die Kundalini-Energie in den Bereich der oberen Wirbelsäule und der dazugehörigen Nervenbahnen fließen. Sie regt die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen an.



7a.



7b.

8. Sat Kriya: Beschreibung s. Karte Nr. 9. Setze dich zwischen die Fersen (Zölibathaltung). Der Rhythmus von „Sat Nam“ ist mit 8mal pro 10 Sekunden schneller als üblich. 3-5 Min.

Diese Übung lässt die Kundalini-Energie kreisen und integriert die in den unteren drei Chakren frei gewordene Energie in das ganze System. Das stabilisiert die Wirkungen der vorhergehenden Übungen.



8.

9. Tiefe Entspannung. 3-10Min.