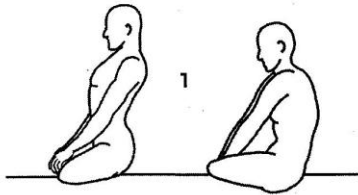


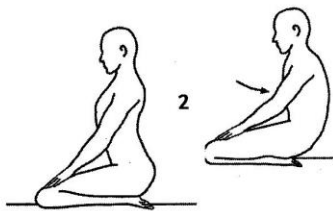
**GRUNDLEGENDE ÜBUNGSREIHE  
ZUR BELEBUNG DER WIRBELSÄULE** I VON 2

BASIC SPINAL ENERGIZER SERIES



**1) Biegen der Wirbelsäule (Kamelritt).** Setze dich in einfache Haltung. Umfasse die Knöchel mit beiden Händen und atme tief ein. Hebe die Brust und biege den Rücken nach vorn. Beim Ausatmen biege den Rücken nach hinten. Halte den Kopf aufrecht, damit er nicht vor- und zurückschaukelt. Wiederhole die Bewegung **108-mal**. Atme zum Abschluss tief ein. Entspanne dich **1 Minute** lang.

*Kamelritt hat ein Reaktionsmuster, das in großem Maße und auf mehreren Ebenen das Verhältnis und die Stärke von Alpha-, Theta- und Deltawellen verändert.*



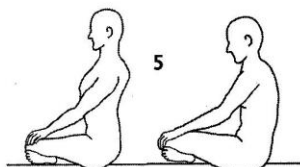
**2) Biegen der Wirbelsäule (Kamelritt).** Setze dich auf die Fersen. Lege die Hände flach auf die Oberschenkel. Biege die Wirbelsäule beim Einatmen nach vorn und beim Ausatmen nach hinten. Während des Einatmens lasse in deinem Geist leise SAT und beim Ausatmen leise NAAM schwingen. Wiederhole die Bewegung **108-mal**. Danach entspanne dich **2 Minuten** lang.



**3) Rumpfdrehen.** Setze dich in einfache Haltung und lege die Hände auf die Schultern, so dass die Finger vorn und die Daumen hinten sind. Während des Einatmens drehe den Oberkörper nach links und während des Ausatmens nach rechts. Die Atmung ist lang und tief. Wiederhole die Bewegung **26-mal** und beende sie, indem du einatmest und nach vorn blickst. Dann entspanne dich **1 Minute** lang.



**4) Bärengriff.** Hake die Finger zum Bärengriff ineinander und halte sie auf Höhe des Herzzentrums. Bewege die Ellbogen nun gegenläufig wie eine Wippe auf und nieder, die Hände bleiben in der Mitte. Atme passend zur Bewegung lang und tief. Wiederhole das **26-mal**. Dann atme ein, atme aus und ziehe Mulbandh. Entspanne dich **30 Sekunden** lang.



**5) Biegen der Wirbelsäule (Kamelritt).** Setze dich in einfache Haltung und lege die Hände fest auf die Knie. Halte die Ellbogen gestreckt und biege beim Einatmen die Brustwirbelsäule nach vorn. Beim Ausatmen biege sie nach hinten. Wiederhole diese Übung **108-mal**. Dann entspanne dich **1 Minute** lang.



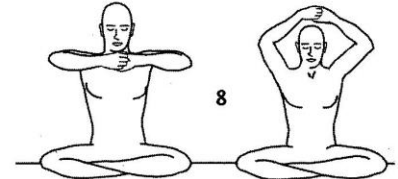
**6) Schulterheben.** Atme ein und hebe beide Schultern an. Atme aus und senke sie. Fahre damit mindestens **2 Minuten** lang fort. Zum Abschluss hebe die Schultern und halte sie **15 Sekunden** in dieser Stellung. Dann entspanne dich.

**GRUNDLEGENDE ÜBUNGSREIHE  
ZUR BELEBUNG DER WIRBELSÄULE 2 VON 2**

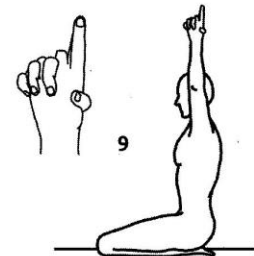
7) **Kreisen des Kopfes.** Drehe den Kopf langsam **5-mal** nach rechts und langsam **5-mal** nach links. Danach atme ein und halte den Nacken gerade.



8) **Bärengriff.** Hake die Finger zum Bärengriff in Höhe des Kehlkopfes ineinander. Atme ein und ziehe Mulbandh. Atme aus und ziehe Mulbandh. Dann hebe die Hände über den Kopf, atme ein und ziehe Mulbandh. Atme aus und ziehe Mulbandh. Wiederhole diesen Ablauf **2 weitere Male**.



9) **Sat Kriya.** Setze dich auf die Fersen und strecke die Arme gerade über den Kopf. Lege die Handflächen aneinander und verschränke die Finger mit Ausnahme der Zeigefinger; diese zeigen gerade nach oben. Männer legen beim Verschränken der Finger den rechten Daumen über den linken. Frauen legen den linken Daumen über den rechten. Chante **SAT** und ziehe den Nabelpunkt ein. Chante **NAAM** und entspanne ihn. Fahre kraftvoll und in einem gleichmäßigen Rhythmus für mindestens **3 Minuten** lang fort. Dann atme ein, ziehe Mulbandh und presse die Energie von der Basis der Wirbelsäule bis zur Schädeldecke hoch. Atme aus, halte den Atem aus und spanne alle Bandhas an. Atme wieder ein und entspanne dich.



10) Lege dich für eine vollständige Entspannung **15 Minuten** lang auf den Rücken.

**Kommentar:**

„Unser Alter wird an der Beweglichkeit der Wirbelsäule gemessen: Um jung zu bleiben, sollten wir beweglich bleiben. Diese Übungsreihe bearbeitet die Wirbelsäule systematisch vom Steißbein bis zum Schädel. Alle 26 Wirbel werden angeregt und alle Chakren energetisch aufgeladen. Die Übungsreihe eignet sich gut zur Vorbereitung auf eine Meditation. Viele Menschen berichten nach regelmäßiger Praxis dieser Kriya von größerer geistiger Klarheit. Einer der Faktoren, die dazu beitragen, ist die erhöhte Zirkulation der Rückenmarkflüssigkeit, was für ein gutes Gedächtnis wesentlich ist. Für AnfängerInnen können alle Übungen, die 108-mal wiederholt werden sollen, auf 24 Wiederholungen gekürzt werden. Die Pausen sollen dann von 1 auf 2 Minuten ausgedehnt werden.“ YOGI BHAJAN