

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Y29

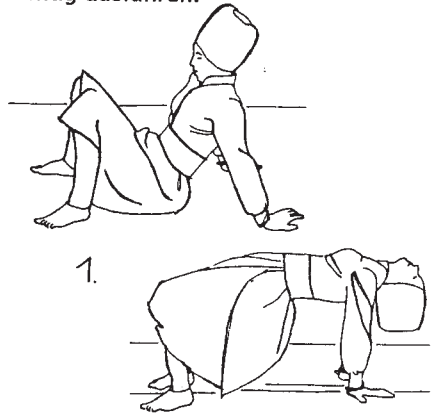
Übungsreihe zur Richtung des Beckens

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

Wichtig: Dies ist eine anspruchsvolle Übungsreihe. Es ist ratsam, ein kurzes Aufwärmset voranzustellen, um die Wirbelsäule beweglich zu machen. Insbesondere ungeübte TeilnehmerInnen sollten die Übungen langsam und vorsichtig ausführen.

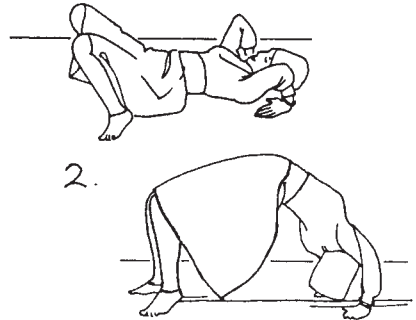
1. **Brücke:** Setze dich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Stütze dich mit den Händen hinter dem Körper ab und lehne dich leicht zurück. Stelle die Füße ans Gesäß, die Fußsohlen bleiben flach am Boden (1A). Atme ein und hebe das Becken hoch, bis der Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet. Der Kopf fällt in den Nacken. Arme und Unterschenkel bilden möglichst einen rechten Winkel zum übrigen Körper (1B). Spanne Muldbhand an. Bleibe so, atme entspannt. 1-3 Min. Atme ein, aus und entspanne.

Diese Übung stärkt den Rücken und unterstützt den Stoffwechsel.



2. **Radposition:** Lege dich auf den Rücken. Ziehe die Beine an, die Fußsohlen werden flach auf den Boden gedrückt, möglichst dicht am Gesäß. Beuge die Arme und lege die Handflächen hinter den Schultern auf den Boden. Die Finger zeigen zu den Schultern (2A). Atme ein und strecke das Becken langsam hoch, bis der gesamte Körper einen gleichmäßigen Bogen bildet (2B). 1-3 Min. Feueratem. Dann atme ein, atme aus und löse die Position langsam und vorsichtig, entspanne.

Diese Übung stärkt den unteren Rücken, verbessert den Energiefluss in der Wirbelsäule und unterstützt den Stoffwechsel.



3. **Leg dich auf den Bauch.** Falte die Hände am unteren Rücken. Atme ein und hebe Arme und Beine so hoch wie möglich, Ellenbogen und Knie sind durchgedrückt. 1-3 Min. Feueratem, dann atme ein, aus und entspanne.

Diese Übung fördert die Verdauung und stärkt die Bauchmuskulatur.



4. Stelle dich mit weit gespreizten Beinen hin. Strecke die Arme gerade über den Kopf, presse die Handflächen zusammen (4A). Atme in dieser Position ein. Dann atme aus und beuge dich aus der Hüfte heraus nach unten, bis die Fingerspitzen den linken Fuß berühren. Atme ein und richte dich wieder auf, atme aus und beuge dich zum rechten Fuß (4B). Fahre rhythmisch und mit kräftigen Atemzügen 1-3 Min. fort, dann atme in der aufrechten Position ein. Entspanne beim Ausatmen.

Diese Übung korrigiert die Beckenbewegungen und koordiniert die Muskelgruppen beider Körperhälften.



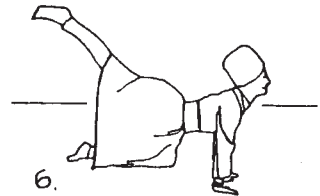
5. Kundalini-Lotus: Setze dich auf den Boden. Winkle die Beine an und umfasse die Großzehen mit den Zeige- und Mittelfingern, presse die Daumen auf die Großzehennägel. Hebe die Beine jetzt auf 60° hoch, drücke die Knie durch. Die Beine werden gespreizt. 1-3 Min. Feueratem. Dann atme ein, aus und entspanne.

Diese Übung hilft, die Sexualenergie zu transformieren und erhält die Potenz.



6. Stelle dich auf Hände und Knie in die Katze-Kuh-Position. Atme ein und strecke den Kopf in den Nacken. Biege die Wirbelsäule durch und hebe das gestreckte, rechte Bein so hoch wie möglich. Das Bein bleibt gerade (5A). Mache den Rücken beim Ausatmen rund und führe Kopf und rechtes Knie vor der Brust zusammen (6B). Fahre mit kräftigen rhythmischen Atemzügen 1-3 Min. lang fort, dann atme in der gestreckten Position tief ein. Atme aus, entspanne. Wiederhole die Übung 1-3 Min. mit dem linken Bein. Atme ein und strecke dich ganz durch, atme aus, entspanne.

Diese Übung verbessert den Tonus der Bein- und Bauchmuskulatur und erhält die sexuelle Potenz.



6.



6.

7. Entspanne tief.

Kommentar: Anmutig und kraftvoll gehen zu können, gibt das Gefühl, mit der Welt verbunden und handlungsbereit zu sein. Voraussetzung für diese Erfahrung ist nicht nur ein ausgeglichener geistiger Zustand, sondern auch körperliches Gleichgewicht. Sobald das Becken und die Muskeln, die es in seiner Stellung halten, aus dem Gleichgewicht geraten, zeigt der Körper Streßsymptome. Erschöpfung, geringe Ausdauer und Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäule sind die üblichen Anzeichen dafür. Diese Übungsreihe hilft, voller Kraft und im Gleichgewicht zu bleiben. Regelmäßige Übung erhält die Potenz.