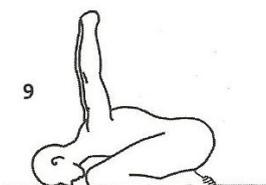
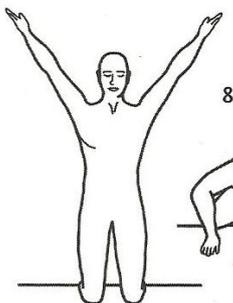
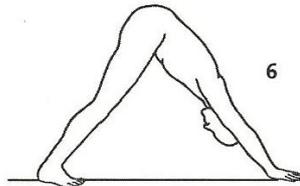
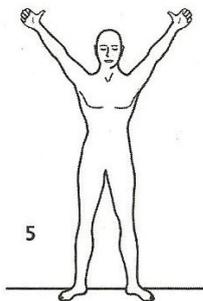
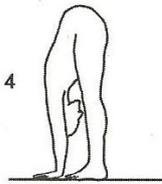
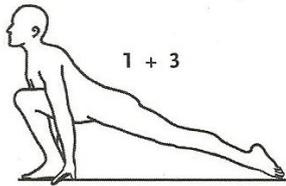


ÜBUNGSREIHE FÜR DIE HYPOPHYSE

PITUITARY GLAND SERIES



1) **Dehnen der Lunge.** Beuge das rechte Knie und setze den rechten Fuß flach auf den Boden. Strecke das linke Bein zurück und lege für das Gleichgewicht die Hände neben der rechten Ferse auf den Boden. Neige den Kopf nach hinten und halte die Position, atme lang und tief für **1 Minute**. Danach **2 Minuten** Feueratem.

2) **Pause und Dehnen der Lunge.** Aus der vorherigen Position senke das rechte Knie auf den Boden und beuge den Oberkörper weit nach vorn, so dass er auf dem rechten Oberschenkel ruht. Lege die Stirn auf den Boden und strecke das linke Bein weit nach hinten, die Arme ruhen mit nach oben gewandten Handflächen neben dem Körper. Atme in dieser Haltung **3 Minuten** lang und tief.

3) Wiederhole die Übung 1 und danach Übung 2 mit dem anderen Bein.

4) **Vorwärtsbeugen.** Stell dich aufrecht hin, die Füße etwa 60 cm auseinander. Beuge dich nach vorn und berühre mit Fingerspitzen oder Handflächen den Boden. Atme lang und tief. **3 Minuten**.

5) **Egovernichter.** Stell dich wieder aufrecht hin und strecke die Arme im 30°-Winkel über den Kopf, die Daumen zur Seite gestreckt und die Finger in die Handflächen gebeugt. Halte die Ellbogen gestreckt und atme **3 Minuten** lang und tief. Wird der Egovernichter im Sitzen praktiziert, werden die Arme im 60°-Winkel nach oben gestreckt. Im Stehen soll der Winkel, wie in der Zeichnung dargestellt, 30° betragen.

6) **Dreieckshaltung.** Stütze dich auf Hände und Knie und hebe das Becken in die Dreieckshaltung. Die Fersen stehen auf dem Boden, Kopf und Nacken sind entspannt. Bleib **3 Minuten** in dieser Haltung.

7) **Kobra.** Entspanne dich **1 Minute** lang auf dem Bauch. Dann lege die Fersen aneinander und setze die Handflächen unter die Schultern. Richte dich in die Kobrahaltung auf, strecke Kopf und Nacken nach hinten. Atme für **1 Minute** lang und tief. Dann drehe den Kopf nach links und rechts: Drehst du ihn nach links, atme ein, drehst du ihn nach rechts, atme aus. **2 Minuten**. Atme ein, atme aus und ziehe Mulbandh. Wiederhole den Abschluss **3-mal**.

8) Setze dich auf die Fersen und spreize die Knie weit auseinander. Senke die Stirn auf den Boden und lege die Handflächen flach vor die Knie. Atme ein und richte dich in den Kniestand auf, dabei strecke die Arme nach oben zu den Seiten wie eine Blume, die die Sonne grüßt. Atme aus und senke die Stirn wieder auf den Boden. Setze die Übung **3 Minuten** lang fort.

9) **Yoga Mudra.** Setze dich auf die Fersen, die Knie berühren einander. Verschränke die Finger am unteren Rücken. Senke die Stirn auf den Boden und hebe die Arme gerade nach oben, so weit es geht. Bleibe in der Position und atme lang und tief. **3 Minuten**.