

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Y8

## Anti-Stress-Übungen

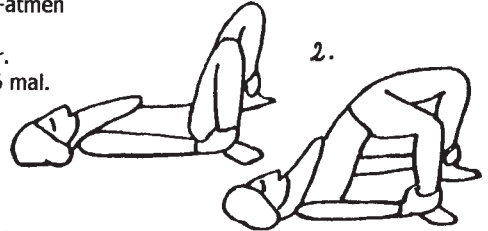
Quelle: Stress Away

1. Kriya zur Entspannung des Herzens: Setze dich mit gerader Wirbelsäule in den Schneidersitz. Hebe die Arme im Winkel von 60° seitlich hoch, halte die Hände parallel zum Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Schließe die Augen und atme lang und tief durch die Nase. 1-3 Min. Entspanne 1½ Min. im Schneidersitz.



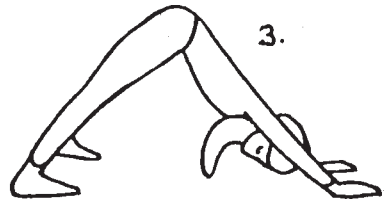
1.

2. Kriya zur Entspannung des Unterleibs: Lege dich auf den Rücken, setze die Füße dicht an das Gesäß und umfasse die Fußgelenke. Atme ein und hebe die Hüften so hoch du kannst, der Nabelpunkt wird gestreckt. Halte den Atem an, drücke dich noch etwas höher. Entspanne mit dem Aus-atmen und senke das Becken auf den Boden. Beginne mit langsamen Bewegungen und werde allmählich schneller. Passe die Atmung der Bewegung an. Wiederhole 12-26 mal. Entspanne 2 Min. auf dem Rücken.



2.

3. Kriya zur Stärkung des Nervensystems und für mehr Geduld. Dreiecksposition: Stelle dich auf Hände und Knie. Hände schulterbreit und Knie hüftbreit auseinander. Hebe Knie und Hüften, bis dein Körper ein 60°-Dreieck bildet und du auf den Händen und flachen Füßen stehst. Knie und Ellbogen sind durchgedrückt. Körper, Kopf und Arme bilden eine Linie. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße, schließe die Augen. Atme lang und tief. 1-3 Min.



3.

Entspanne 2 Minuten im Schneidersitz. Achte dabei auf eine gerade Wirbelsäule.

4. Kriya zur Entspannung der Nackenmuskeln: Setze dich in den Schneidersitz. Drehe das Kinn nach rechten Schulter. Drehe den Kopf ganz langsam nach vorn, das Kinn wandert über die Schlüsselbeine nach links, rolle den Kopf nach hinten und wieder nach rechts. Atme ein, wenn der Kopf hinten ist, atme aus, wenn er vorn ist. Drehe 12 mal in die eine und 12 mal in die andere Richtung.



4.

# KUNDALINI YOGA

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

---

## 15-Minuten-Set für alles, was dich schmerzt.

Anfang der 70 er, Quelle: Teacher's Kit,

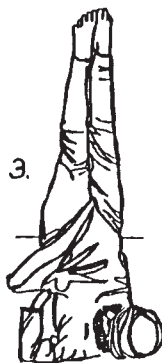
1. Lege dich mit dem Bauch auf deine zu Fäusten geballten Hände und presse sie in den Magen. Das kann unangenehm sein. Atme ein und hebe die gestreckten Beine so hoch wie möglich. Halte die Position und atme aus. Spanne die Beckenbodenmuskeln an (Mulbhand). Atme wieder ein, entspanne Mulbhand. Mache mit dieser Art zu atmen weiter. Halte die Beine die ganze Zeit hoch und gestreckt. 3 Minuten.  
Entspanne 2 Minuten.



2. Kobra: Lege dich auf den Bauch, die Hände befinden sich neben den Schultern. Hebe den Oberkörper hoch, bis die Arme gestreckt sind. Alternative: Hebe den Oberkörper und stütze dich auf die Ellbogen. Der Unterleib bleibt am Boden. Strecke den Kopf nach hinten und zwischen den Schultern heraus. Atme ein, atme aus und spanne die Beckenbodenmuskeln an (Mulbhand). Mit der Einatmung löse die Spannung. Bleibe in Kobraposition und spanne nach jeder Ausatmung Mulbhand an. 2 Minuten.  
Entspanne 2 Minuten auf dem Bauch.



3. Schulterstand: Lege dich auf den Rücken und hebe Körper und Beine in den Schulterstand. Mit den Händen an den Hüften stützt du den Körper und hältst die Füße in einer Linie mit dem Gesäß. Atme ein, atme aus, halte den Atem aus und beginne, sehr schnell mit den Hacken auf das Gesäß zu trommeln, abwechselnd links und rechts. Wenn du den Atem nicht mehr aushalten kannst, atme ein und strecke die Beine gerade hoch. Atme aus und trommle wieder mit den Hacken. 3 Minuten.



Entspanne mindestens 2 Minuten.

Die Entspannungen zwischen den Übungen sind genauso wichtig, wie die Übungen selbst.