

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



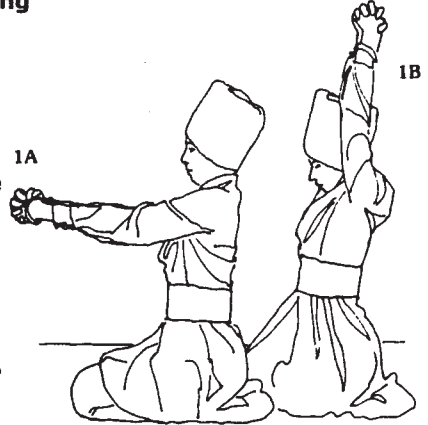
Y26

## Übungen für den Stoffwechsel und Entspannung

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

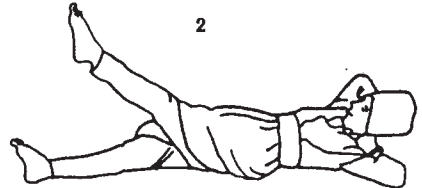
1. Setze dich auf die Fersen. Falte die Hände (Venusgriff) und strecke die Arme parallel zum Boden nach vorn aus (1A). Atme ein und halte den Atem an. Hebe die gestreckten Arme senkrecht hoch (1B) und senke sie zurück in die Ausgangsposition. Führe diese Bewegung dreimal aus, dann atme in der Ausgangsposition aus. Atme wieder ein, halte den Atem an und fahre in derselben Weise fort. 1-2 Min. Dann verlängere die Übung und mache 10 Armbewegungen pro Einatmung. 1-2 Min. Abschluss: Atme ein, aus und entspanne.

*Diese Übung wirkt auf den Stoffwechsel, indem sie die Schilddrüse und Nebenschilddrüsen anregt. Sie verbessert die Verdauung.*



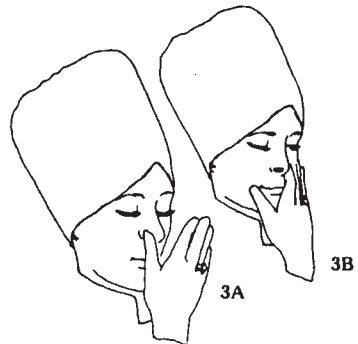
2. Lege dich auf den Rücken. Falte die Hände unter dem Nacken (Venusgriff). Atme ein und hebe das linke Bein mit gestreckter Fußspitze 60 cm hoch. Atme lang und tief. 1-2 Min. Wiederhole die Übung mit dem rechten Bein. 1-2 Min. Entspanne.

*Diese Übung arbeitet am Nabelpunkt und hilft der Verdauung.*



3. Setze dich in die einfache Haltung. a) Verschließe mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch, die anderen Finger werden wie Antennen hoch gestreckt. Atme 1-2 Min. lang und tief durch das linke Nasenloch. b) Schließe mit dem Zeigefinger der rechten Hand das linke Nasenloch und atme 1-2 Min. lang und tief durch das rechte Nasenloch. c) Nun forme mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand ein "U" und benutze die Finger wie in 3a und 3b; atme durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke aus; 1-2 Min. d) Feueratem. Benutze die gleichen Finger, aber ändere die Atemtechnik. Atme durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte aus. 1-2 Min. e) Immer noch Feueratem, benutze Daumen und Zeigefinger der linken Hand und atme rechts ein, links aus, 1-2 Min. Dann atme durch beide Nasenlöcher ein, halte den Atem kurz an, atme aus und entspanne.

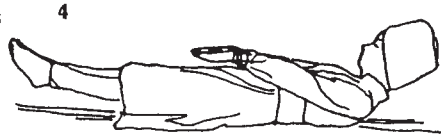
*Diese Folge von Atemübungen öffnet die Lungen und*



*erhöht die Koordination zwischen linker und rechter Gehirnhälfte. Sie aktiviert Zirbel- und Hirnanhangdrüse.*

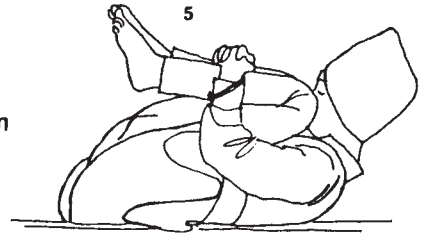
4. Streckposition: Lege dich auf den Rücken, strecke die Beine. Hebe die Füße ca. 15 cm hoch. Die Fersen berühren sich. Hebe Kopf und Schultern, drücke das Kinn an die Brust, strecke die Arme Richtung Füße, sieh auf die Zehen. Feueratem. 1-2 Min. Atme ein, halte den Atem kurz an, atme aus. Atme ein, atme vollständig aus, ziehe die Beckenbodenmuskeln (Mulbhand) an, atme ein und entspanne.

*Diese Übung gleicht die Energie des dritten Chakras aus, aktiviert es und setzt es wieder an die richtige Stelle. Sie hilft dem Verdauungssystem.*



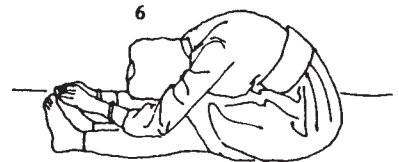
5. Bleibe liegen und ziehe die Knie an die Brust, lege die Arme um die Beine, die Hände im Venusgriff gefaltet. Hebe den Kopf und stecke die Nase zwischen die Knie. Feueratem. 1-3 Min.

*Diese Übung stimuliert die Schilddrüse, öffnet die Kreuzbeinregion und lässt Darmgase entweichen.*



6. Setze dich anschließend sofort auf, strecke die Beine aus und greife die großen Zehen mit den Zeigefingern. Drücke mit den Daumen auf die Nägel der Großzehen (wenn du die Zehen nicht erreichst, umfasse die Fußgelenke). Beuge dich aus der Hüfte heraus nach vorn, senke den Kopf auf die Knie und die Ellbogen in Richtung Boden. Atme 1-3 Min. lang und tief, dann atme ein, aus und entspanne.

*Diese Übung streckt den Lebens- (Ischias-)Nerv und die Wirbelsäule.*



7. Lege dich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Hebe den Kopf 30 cm hoch, strecke die Arme Richtung Füße. Konzentriere dich auf das dritte Auge. Feueratem. 1-2 Min. Atme ein, aus und entspanne.

*Diese Übung koordiniert die Aktivität von Schilddrüse und Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und bereitet dich somit auf eine tiefe Entspannung vor.*



8. Entspanne auf dem Rücken, Arme an den Seiten, Handflächen nach oben.



**Kommentar:** Tiefe Entspannung ist eine Voraussetzung für körperliche und geistige Gesundheit. Diese Übungsreihe löst innere Anspannung und Nervosität. Sie arbeitet am oberen Chakradreieck und bringt Schilddrüse und Nebenschilddrüsen ins Gleichgewicht. Ihre starke Wirkung beruht auf der Anregung der Drüsen unter Einbeziehung von Pranayama.