

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Y 33

## KRIYA zur Überwindung von Schlafstörungen

Quelle: Sadhana Guidelines

1. Setze dich auf die Fersen, die Handflächen liegen auf den Oberschenkeln. Richte die Wirbelsäule gerade auf und lehne dich aus der Senkrechten 30° zurück. Halte diese Stellung, atme lang und tief. 1 Min. Dann entspanne.



2. Bleibe auf den Fersen sitzen, verschränke die Arme über der Brust und halte die Ellbogen fest. Kreise mit dem Oberkörper von rechts nach links drehend. 3 Min.



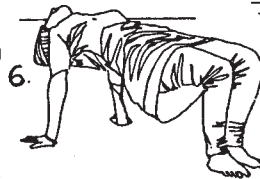
3. Gleich danach strecke die Beine nach vorn. Lege die Hände neben die Hüften auf den Boden. Beim Einatmen hebe Fersen und Körper vom Boden. Beim Ausatmen lasse dich auf das Gesäß fallen. Mache 20 dieser Body-Drops.



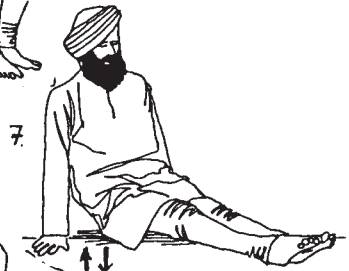
4. Wiederhole Übung 2: Kreise mit dem Körper. Wieder 3 Min. lang.



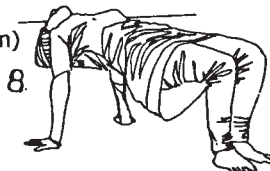
5. Wiederhole Übung 3: Body-Drops, jetzt 15 mal.



6. Brückenposition: Hebe die Hüften, so dass Rücken und Gesäß eine Linie bilden. Stütze dich mit Händen und Füßen auf den Boden. Lass den Kopf entspannt nach hinten sinken. **a:** Halte die Stellung mit normaler Atmung. 1 Min. **b:** Dann mache Feueratem. 3 Min. Abschluss: atme ein, atme vollständig aus und spanne nach der Ausatmung Mulbandha an. Entspanne.



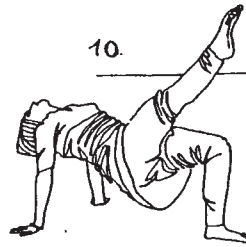
7. Wiederhole Übung 3: Body-Drops, jetzt nur zehnmal.



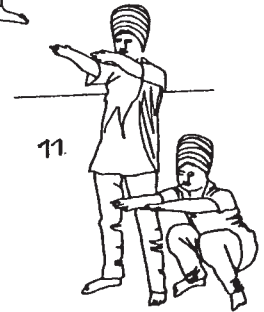
8. Wiederhole Übung 6 (Brückenposition) mit Feueratem, 3 Min.

9. Entspanne vollständig auf dem Rücken, 2-3 Min.

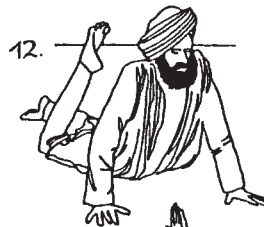
10. Es geht weiter in Brückenposition. Hebe das rechte Bein 60° hoch. Strecke die Zehen nach vorn. 1½ Min. kräftiger Feueratem. Dann atme tief ein, atme vollständig aus und spanne Mulbhand an. Wiederhole die Übung mit dem linken Bein. Entspanne.



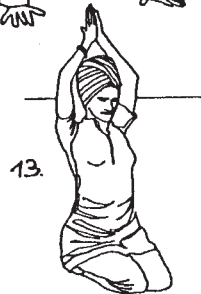
11. Krähenhaltung: Hocke dich mit flachen Füßen auf den Boden. Strecke die Arme nach vorn und parallel zum Boden aus, Handflächen nach unten. Atme ein und stehe auf, atme aus und hocke dich wieder hin. Tu dies 30mal. Halte die Wirbelsäule so gerade wie möglich.



12. Lege dich auf den Bauch. Lege die Hände unter die Schultern auf den Boden. Hebe dich langsam in Kobraposition. a: Bleibe in dieser Haltung und atme normal. 1 Min. b: Dann schlage mit einem Fuß auf das Gesäß. Jedesmal, wenn die Ferse das Gesäß berührt, atme leicht aus. 2 Min. Mache das Gleiche mit dem anderen Fuß, auch 2 Min. Entspanne.



13. Fersensitz. Strecke die Arme gerade über den Kopf, lege die Handflächen aneinander. Senke die Hände etwas zum Kopf, die Ellbogen werden leicht gebeugt. Richte den Blick aufwärts und konzentriere dich auf den Scheitelpunkt, auf die Hypophyse und durch den Scheitelpunkt hindurch. Mindestens 3 Min.



Kommentar: Wenn du immer wieder Schlafstörungen hast, mache diese Übungsreihe regelmäßig 90 Tage lang. Und zwar entweder vor dem Schlafengehen oder morgens nach dem Aufstehen. Wir verschwenden Unmengen von Geldern für Schlafmittel und andere Stimulanzien und dabei gibt es einen viel ungefährlicheren und gesünderen Weg: nämlich die täglichen Übungen und Meditationen. Allerdings erfordern sie etwas Bemühen und Anstrengung, Tabletten dagegen nicht. Wenn du dich für diese Übungsreihe entscheidest, werden deine Schlafstörungen verschwinden, du wirst dich den ganzen Tag über munter und unternehmungsfreudig fühlen.