

1) **Bogensstütze.** Stell dich hin, setze das rechte Bein einen Schritt nach vorn und beuge es, so dass sich das Knie über den Zehen befindet. Das linke Bein wird gerade nach hinten gestreckt, der linke Fuß bildet einen 45°-Winkel zum rechten Fuß. Beide Füße stehen flach auf dem Boden. Jetzt hebe den rechten Arm gestreckt nach vorn, halte ihn parallel zum Boden und balle die Hand zur Faust, als würdest du einen Bogen halten. Balle auch die linke Hand zur Faust und ziehe den linken Arm mit gehobenem Ellbogen nach hinten, als würdest du eine Bogensehne zur Schulter zurückziehen. Strecke beide Daumen hoch und nach hinten. Nimm die Spannung über der Brust wahr. Drehe das Gesicht nach vorn. Ziehe die Nackenschleuse und richte den Blick nach vorn, als ob du durch den Daumenagel siehst. Halte die Position 3–5 Minuten lang. Dann nimm die Bein- und Armhaltung auf der anderen Seite ein und wiederhole die Übung.

2) **Beinheben.** Lege dich sofort auf den Rücken. Halte die Fersen aneinander und hebe beide Füße etwa 60 cm hoch. Halte diese Position 1–3 Minuten, arme lang und tief.

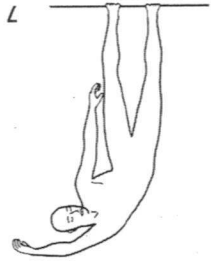
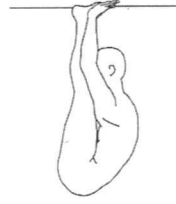
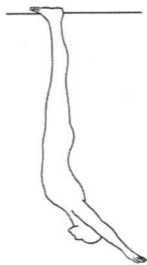
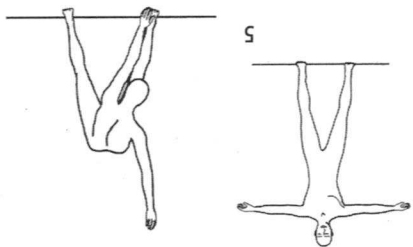
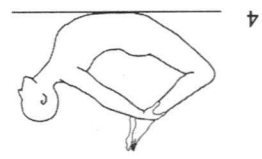
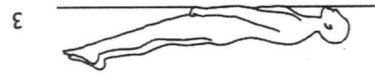
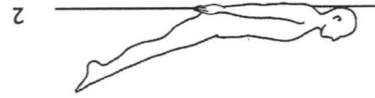
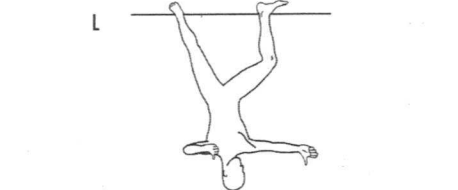
3) **Heuschrecke.** Lege dich auf den Bauch. Balle die Hände zu Fäusten und lege sie unter den Unterbauch, dicht an die Leisten auf die Innenseite der Hüftknochen. Halte die Fersen aneinander und die Beine gestreckt. Hebe sie, so hoch du kannst, und bleibe in dieser Position. 3 Minuten.

4) **Bogenhaltung.** Bleibe auf dem Bauch liegen, greife nach hinten und umfasse mit festem Griff die Knöchel. Hebe den Brustkorb vom Boden und halte das Gleichgewicht, indem du an den Fersen ziehst. Halte 2–3 Minuten.

5) **Windmühle.** Stelle dich aufrecht hin und setze die Füße schulterbreit auseinander. Neige dich mit gestreckten Armen nach vorn, so dass die rechte Hand vor dem linken Fuß den Boden berührt. Der linke Arm bleibt gerade nach hinten und oben gestreckt. Hebe den Rumpf und drehe dich zur anderen Seite. Mit der Einatmung richte dich vollständig auf, mit der Ausatmung berühre die Zehen. Fahre mit länger, tiefer Atmung in der Bewegung fort. Wiederhole diese Bewegung 25-mal.

6) **Rückwärtsdehnen.** Stehe aufrecht, die Füße etwa 15 cm auseinander. Beuge dich nach vorn und lege die Handflächen flach auf den Boden, arme ein, während du dich aufrichtest und die Arme nach hinten über den Kopf streckst. Wiederhole diese Bewegung 25-mal.

7) **Seitwärtsbeugen.** Stelle dich aufrecht hin, der Abstand der Füße zueinander beträgt 15 cm. Beuge dich zur Seite und strecke den entsprechenden Arm über den Kopf. Wechsle sanft von Seite zu Seite. Atme ein, wenn du dich seitlich hinunterbeugst und arme aus, wenn du dich aufrichtest. Achte darauf, dass du den Körper nicht nach vorn oder hinten beugst. Setze die Bewegung 25-mal fort.



KRIYA FÜR DIE BIEGSAMKEIT DER WIRBELSÄULE 2 VON 3

8) Dehnen des Lebensnervs. Setze dich auf den Boden und strecke die Beine gerade vor dir aus. Spreize sie weit auseinander und greife die großen Zehen, indem du (nur) die Zeigefinger darumlagerst und mit den Daumen auf die Zehennägel drückst. Halte mit festem Griff, arme ein und strecke den Rücken gerade hoch. Arme aus und führe den Kopf zum rechten Knie. Arme ein und komme in die Ausgangsposition. Arme erneue aus und beuge den Kopf zum linken Knie. Wechsle mit jeder Beugung zur anderen Seite, 25-mal links und 25-mal rechts. Abschluss: Arme ein, halte den Atem an, atme aus.

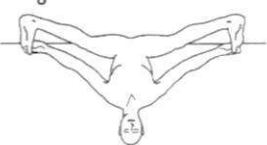
9) Vorwärtsdehnen. Weiterhin sitzend und die Zehen haltend, lege die Beine vor dir aneinander. Arme ein und hebe den Oberkörper nach oben, strecke die Wirbelsäule und beuge dich vom Nabel aus nach vorn, der Kopf folgt zum Schluss. Setze diese Auf- und Abwärtsbewegung 25-mal fort.

10) Pflug. Lege dich flach auf den Rücken. Hebe die Beine langsam über Körper und Kopf nach hinten, bis die Zehenspitzen den Boden berühren. Halte die Beine gerade, Knie durchgedrückt. Strecke die Arme hinter den Kopf, so dass die Fingerspitzen zu den Zehen weisen. Entspanne dich in dieser Position 5 Minuten lang. Dann senke die Beine langsam auf den Boden.

11) a) Komme in den **Schulterstand**, indem du die Beine gerade zur Decke streckst. Hebe die Wirbelsäule mit Hilfe der Hände senkrecht vom Boden. Das Hauptgewicht lastet auf den Ellbogen. Halte die Position 3–5 Minuten lang.
b) Dann senke die Beine wieder hinter den Kopf in die **Pflugposition**, aber diesmal spreize die Beine weit auseinander. Aus dieser Haltung kehre langsam wieder in den Schulterstand zurück. Wiederhole 4-mal. Dann senke die Beine und den Rücken und ruhe in der Rückenlage.

12) Hebe dich in den **Pflug**, diesmal mit den Armen am Körper. Dann wechsle zwischen Pflug und Rückenlage. Wiederhole diesen Wechsel 50-mal; du kannst ruhig die Hände zu Hilfe nehmen. Entspanne dich 3 Minuten.
13) Sat Kriya. Setze dich in den Fersensitz, strecke die Arme über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Verschränke alle Finger mit Ausnahme der Zeigefinger, die gerade nach oben weisen. Die Männer legen den rechten Daumen über den linken, die Frauen legen den linken Daumen über den rechten. Singe SAT und ziehe den Nabelpunkt ein. Singe NAM und entspanne ihn. Fahre kraftvoll und in gleichmäßigem Rhythmus 5 Minuten fort. Dann arme ein, spanne Mulbandh an und ziehe die Energie von der Basis der Wirbelsäule zur Schädeldecke. Arme aus, halte die Luft ausgemartet und ziehe alle Bandhas. Arme ein und entspanne die Haltung.

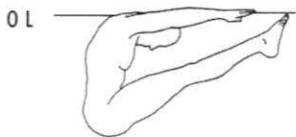
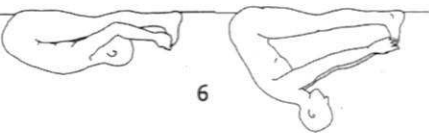
14) Guru Pranam. Beuge dich sofort vorwärts in Guru Pranam: Lege die Stirn auf den Boden und strecke die Arme über den Kopf nach vorn, die Handflächen liegen aneinander. Konzentriere dich auf das 3. Auge und meditiere in Stille auf die Urklänge SA TA NA MA. 31 Minuten.



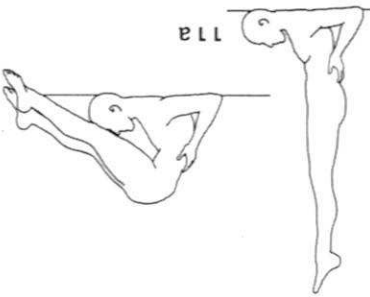
8



9



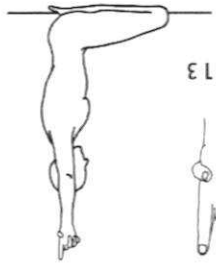
10



11a



12



13



14

KRIYA FÜR DIE BIEGSAMKEIT DER WIRBELSÄULE 3 VON 3



15

16

17

15) **Einfache Haltung.** Atme ein, strecke beide Arme über den Kopf, lege die Handrücken aneinander. Atme aus und senke die Arme, bis die Fingerspitzen gerade eben den Boden berühren. Setze diese Bewegung **5 Minuten** lang fort.

16) **Kniebeugen aus der Krähenhaltung.** Stell dich hin und strecke die Arme parallel zum Boden vor dir aus, die Handflächen zeigen nach unten. Mache **25** tiefe Kniebeugen in die Krähenhaltung hinein. Halte den Rücken gerade und setze die Füße flach auf den Boden.

17) **Katze-Kuh.** Komme in den Vierfüßlerstand, stütze dich auf Hände und Knie. Atme ein, hebe den Kopf und mache ein Hohlkreuz. Atme aus, mache einen Katzenbuckel und senke den Kopf. **5 Minuten.**

18) Lege dich auf den Rücken, decke dich mit einer Decke zu, damit du nicht frierst, und entspanne **15 bis 30 Minuten.**

Kommentar:

Dieses Set ist ein gutes Beispiel für eine Übungsreihe, die in einer normalen Kundalini Yoga Klasse nicht unterrichtet würde. Um dieses Set in einer regulären Yogastunde durchzuführen, kann die Zeit der einzelnen Übungen auf **1-2 Minuten** begrenzt und können Erholungspausen eingefügt werden.

Die Übungsreihe eignet sich eher für TeilnehmerInnen, die durch regelmäßiges Yoga und Sadhana bereits einen gewissen Grad an Flexibilität und Koordination erreicht haben und die nun verbliebene Stoffwechselgifte und Drogen aus dem Muskelgewebe lösen wollen. Wird das Set 6 Monate lang jeden Morgen gemacht, richtet es die Wirbelsäule und macht viele Besuche beim Chiropraktiker überflüssig.

Bevor du versuchst, dieses Set unter Anleitung zu erlernen, vergewissere dich, dass du keine großen körperlichen Probleme hast, die die Durchführung einer der Übungen behindern. Im Unterschied zu den meisten anderen Kundalini Yoga Kriyas mache zwischen den einzelnen Übungen keine 2- bis 3-minütigen Pausen, außer es ist ausdrücklich erwähnt. KRI

Dieses Set ist den Sadhana Guidelines entnommen.



18