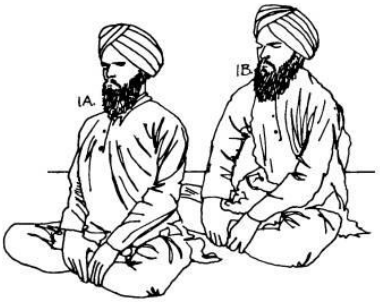
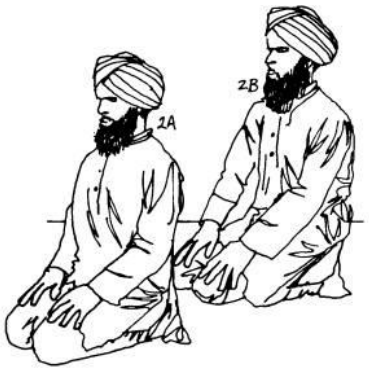
Kundalini Yoga Grundlegende Wirbelsäulen-Energie-Serie KY kriyas (Sadhana Richtlinien)



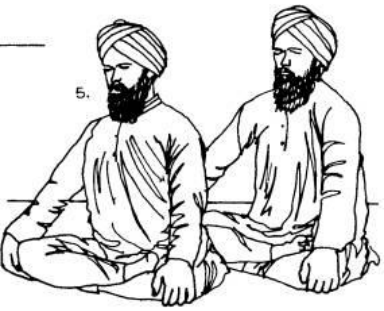
1. Sitze in der einfachen Haltung. Fasse deine Knöchel mit beiden Händen und atme tief ein. Beuge die Wirbelsäule nach vorne und hebe dabei den Brustkorb an (lA). Beim Ausatmen beugst du die Wirbelsäule nach hinten (lB). Halte den Kopf waagerecht, damit er nicht "hin- und her-kippt". Tue dies 108 Mal, und atme dann ein.
Ruhe dich für 1 Minute aus.



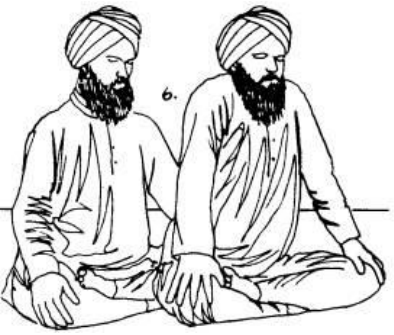
2. Setze dich auf die Fersen. Lege die Hände flach auf die Oberschenkel. Beugen die Wirbelsäule mit dem Einatmen nach vorne (2A), mit dem Ausatmen nach hinten (2B). Denke beim Einatmen "Sat", beim Ausatmen "Nam". Tue dies 108 Mal.
Ruhe dich 2 Minuten aus.

3. In lockerer Haltung, berühre deine vorderen Schultern mit den Fingern vorne, den Daumen hinten richten. Einatmen und sich nach links drehen, ausatmen und sich nach rechts drehen. Die Atmung ist lang und tief. Tue dies 26 Mal, atme ein und richte deinen Körper wieder in eine natürliche Haltung nach vorne aus.
Ruhe dich 1 Minute lang aus.

4. Verschränke die Finger im Bärengriff in der Herzmitte (4A). Bewege die Ellbogen in einer wippenden Bewegung und atme dabei lang und tief ein (4B). Führe die Übung 26-mal durch, danach atmest du ein, und wieder aus und ziehst an deinen verschränkten Händen.
Ruhe dich für 30 Sekunden aus.



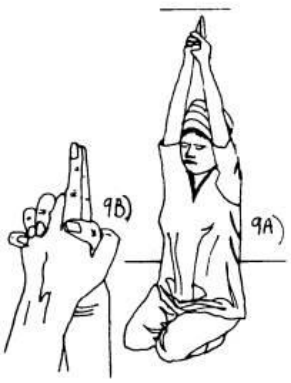
5. In lockerer Haltung, greife fest an deine Knie und beginnen, mit stets gestreckten Ellbogen, die obere Wirbelsäule zu beugen. Nach vorne einatmen, nach hinten ausatmen. Tue diese Übung 108 Mal.
Ruhe dich für 1 Minute aus.



6. Hebe beim Einatmen beide Schultern, senke sie mit dem Ausatmen. Führe dies weniger als 2 Minuten lang durch. Atme ein und halte den Atem dann für 15 Sekunden mit hochgezogenen Schultern an. Entspanne die Schultern.

7. Rolle den Nacken langsam 5 Mal nach rechts, dann 5 Mal nach links. Atme ein und ziehe den Nacken dann gerade.

8. Verschränke die Finger im Bärengriff auf Höhe des Kehlen-Chakras (8A). Einatmen - Mul bhand anwenden. Ausatmen - Mul bhand anwenden. Hebe dann die Hände über den Scheitel des Kopfes (8B). Einatmen -Mul bhand anwenden. Ausatmen -mul bhand anwenden. Wiederhole den Zyklus noch zwei weitere Male.



9. Sat Kriya: Setze dich auf die Fersen und strecke die Arme über den Kopf (9A). Verschränke die Finger bis auf die beiden Zeigefinger, die gerade nach oben zeigen (9B). Sage "Sat" und ziehen den Nabelpunkt nach innen; sage "Nam" und entspanne ihn. Wiederhole dies für mindestens 3 Minuten. Atme dann ein - quetsche die Energie von der Basis der Wirbelsäule bis zum oberen Teil des Schädels.

10. Entspanne dich 15 Minuten lang vollständig auf dem Rücken.