

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird.



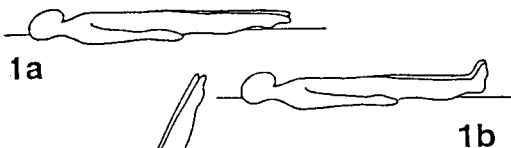
Y 30

Steh auf und leg los!

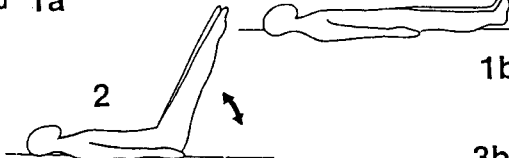
Quelle: Owner's Manual for the Human Body

Berichtigtes, vollständiges Set mit den Übungen 1 – 10 wie im Original.

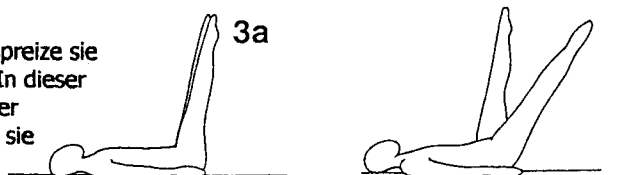
1. Morgens auf dem Rücken im Bett liegend, bewege die Füße gleichzeitig nach vorn und zurück. 3 Minuten.



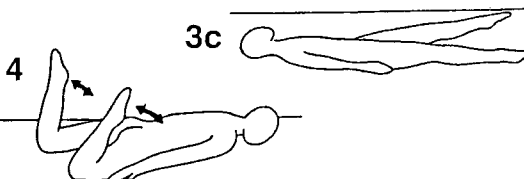
2. Hebe beide Beine auf ungefähr 70° und senke sie wieder. Tue das 3 Minuten lang.



3. Hebe beide Beine auf 90° und spreize sie so weit wie möglich auseinander. In dieser Haltung senke sie. Wenn sie auf der Matratze angekommen sind, ziehe sie wieder zusammen. 3 Minuten.



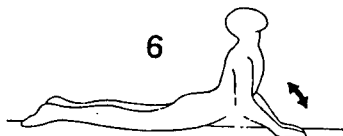
4. Lege dich auf den Bauch, Arme neben den Körper und den Kopf zur Seite gedreht. Kicke das Gesäß mit den Fersen. 3 Minuten.



5. Bleibe auf dem Bauch liegen. Beginne das Becken zu heben und zu senken, Knie und Schultern bleiben jedoch in Kontakt mit der Matratze. Es ist eine schnelle Bewegung. 3 Minuten.



6. Kobra: Lege die Hände neben die Schultern. Hebe Kopf und Schultern in eine entspannte Kobraposition, dann senke beide wieder. Wiederhole dieses Auf - und - Ab 3 Minuten lang.



Es gibt drei Werte: Fühle dich gut, sei gut und tue Gutes. Yogi Bhajan

7. Setze dich in einfache Haltung, lege die Hände auf die Knie. Aus dieser sitzenden Position beuge den Kopf nach vorn auf das Bett und hebe ihn wieder. 20 mal.



8. Bündelrollen: Lege dich auf den Rücken: Halte die Arme gerade neben dem Körper und die Beine dicht zusammen, als wärest du ein Bündel Holz. Rolle nun vom Bauch auf den Rücken und vom Rücken auf den Bauch, ohne Arme oder Beine oder den Körper anzuwinkeln. 3 Minuten.

10a



9. Stehe aus dem Bett auf.

10. Stelle dich vor einen Spiegel. Die Arme hängen seitlich herunter, die Handflächen weisen nach vorn. Balle die rechte Hand zur Faust, winkle den rechten Arm an und hebe die Faust zur Schulter. Senke die rechte Faust, entspanne sie, während du die linke Hand zur Faust ballst und zur Schulter hebst. Führe diese Bewegung fort und drehe dabei den Rumpf von der Taille aus: Drehe ihn nach links, wenn du die rechte Faust hebst, drehe ihn nach rechts, wenn du die linke Faust hebst. Wenn du diese beiden Bewegungen sicher beherrschst, dann hebe das linke Knie, während du dich nach links drehst und die rechte Faust hebst. Danach drehst du dich nach rechts und hebst das rechte Knie und die linke Faust. Dies ist eine Art von Aerobic, also bewege dich schnell. 3 Minuten.

10b



10c



11. Gehe duschen und beginne deinen Tag.

Diese Übungsreihe kannst du im Bett machen. Sie ist eine gute Vorbereitung auf den Tag.