

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

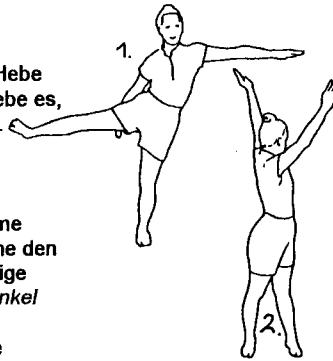


Y21

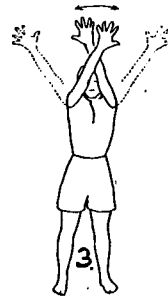
Übungsreihe für den Ischiasnerv

30. Juni 1983, aus: Kundalini Yoga for Youth and Joy

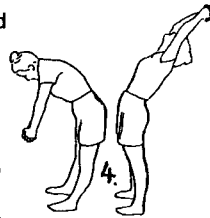
1. Im Stand. Strecke den linken Arm gerade zur Seite. Hebe das rechte Bein seitlich so hoch du kannst. Senke es, hebe es, usw., einmal pro 1-2 Sek. Halte den Arm immer gerade. 2 Min. (Kein Seitenwechsel.) Diese Übung gleicht die Energieströme der Gehirnhälften aus und streckt den Ischiasnerv.



2. Im Stand, die Füße 45 cm auseinander. Hebe die Arme seitlich im 60°-Winkel hoch - Ellbogen gerade - und drehe den ganzen Körper nach links und rechts. Schnelle und kräftige Bewegung. 5 Min. Diese Übung wirkt durch den 60°-Winkel der Arme und die Körperdrehungen auf die Leber.



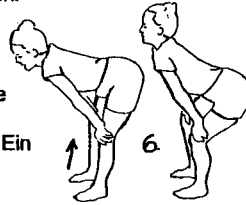
3. Die Arme sind weiterhin 60° nach oben gestreckt. Die Handflächen weisen nach vorn, die Finger sind gespreizt und angespannt. Überkreuze und spreize die Arme in schnellem Wechsel vor dem Gesicht. Du sollst schwitzen. Die Augen sind geöffnet. 4 Min. Diese Übung regt die Meridianpunkte der Arme an.



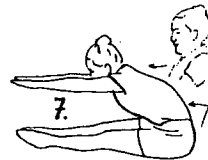
4. Hebe die Arme gerade über den Kopf. Verschränke die Finger im Venusgriff. Atme ein und lehne dich nach hinten, atme aus und beuge dich nach vorn. Das dauert 2-3 Sek. Der ganze Körper soll teilhaben. 4 Min. Diese Übung wirkt auf den Brustkorb und die Rippen.



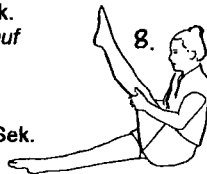
5. Weiterhin im Stand, strecke die Arme gerade zu den Seiten. Die Ellbogen sind durchgedrückt, die Handflächen weisen nach unten. Bewege die Arme schnell auf und ab, aber nicht weiter als im 15°-Winkel. Der Atem reguliert sich selbst und wird sehr tief und kräftig werden. 2 Min. Diese Übung wirkt anregend und bereitet auf die nächsten - härteren - Übungen vor.



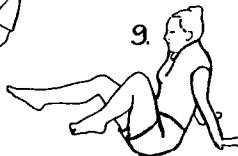
6. Stelle die Beine 60 cm auseinander. Stütze dich mit den Händen auf die Knie. Biege den unteren Teil der Wirbelsäule durch wie in Kuh-Position. Hebe und senke das Gesäß, die Knie bewegen sich mit. Stütze dein Gewicht auf die Hände. Ein Zyklus dauert 1-2 Sek. 2 Min. Diese Übung justiert langsam den 3., 4., 5. und 6. Wirbel.



7. Setze dich hin. Strecke Beine und Arme nach vorn und parallel zum Boden aus. Atme ein, atme aus, strecke den Oberkörper nach vorn, wobei der untere Teil der Wirbelsäule nach hinten gewölbt ist wie in Katzen-Position. Kehre zurück. Ein Zyklus dauert 2-3 Sek. 2 Min. Diese Übung übt Druck auf die Lendenwirbelsäule aus.

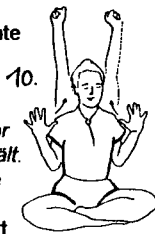


8. Die Beine bleiben nach vorn gestreckt. Fasse mit beiden Händen unter das linke Knie und - während du das Bein gerade hältst - bewege es schnell auf und ab. Dauer ca. 2 Sek. Fahre kräftig fort. 1-2 Min. Wiederhole die Übung mit dem rechten Bein. 1-2 Min. Diese Übung wirkt auf Darm und Leber.



9. Lehne dich leicht nach hinten und stütze dich mit den Händen ab. Die Ellbogen sind etwas angewinkelt. Hebe die

Beine 35 cm hoch. Ziehe das linke Bein an, strecke das rechte schwingvoll aus, dann strecke das linke aus, ziehe das rechte an. Bewege die Beine parallel zum Boden, und zwar so schnell, dass dir warm wird. 3 Min. Diese Übung lockert und richtet die Hüften. Frauen sollten sie morgens vor dem Aufstehen machen. Es heißt, dass diese Übung jung hält.



10. Einfache Haltung. Atme ein und strecke die Arme gerade nach oben. Mache Fäuste. Atme aus und senke sie auf Schulterhöhe. Die Hände sind nun geöffnet. Ein Zyklus dauert 2 Sek. Insg. 2 Min. Diese Übung regt die Durchblutung an.



11. Froschposition: Hocke dich auf die Zehenspitzen, die Fersen berühren sich, und stütze dich mit gespreizten Finger vor dir auf. Mache weit ausholende Kreise mit dem Kopf. 1 Min. Diese Übung wirkt besonders auf die untere WS.



12. Froschposition. Die Fingerspitzen berühren den Boden vor dir. Du hebst die Arme schnell auf Brusthöhe, ballst sie dabei zu Fäusten, und streckst sie schnell wieder zum Boden. 2-3 Min. Diese Übung wirkt auf den Schulterbereich.



13. Tiefenentspannung in Rückenlage. Die Arme sind neben dem Körper. Die Beine liegen nebeneinander. Entspanne den Körper Stück für Stück von unten bis oben. Vertiefe den Atem. Konzentriere dich auf das dritte Auge. Fühle dich jung und schön. 5 Min.

14. Winkle die Beine an, die Füße bleiben am Boden, die Hacken berühren sich. Lasse die Knie auseinanderfallen und hebe sie wieder hoch, bis sie sich berühren. Bewege dich sehr schnell. 2 Min. Diese Übung richtet die Hüften.



15. Ziehe die Knie zur Brust und umfasse sie mit den Armen. Hebe den Kopf so weit wie möglich hoch zu den Knien. Dann strecke die Beine wieder auf dem Boden aus und senke den Kopf. Das Auf und Ab dauert jeweils 4 Sek. Insgesamt 3 Min. Diese Übung stimuliert die Schilddrüse.



16. Schneidersitz. Halte die Unterarme auf Brusthöhe, halte die rechte Hand flach über der linken, Handflächen nach unten. a: Schauge auf die Nasenspitze und fange an, zu singen: HAR, HAR, HAR, HAR. Bei jedem HAR berührt die Zungenspitze den vorderen oberen Gaumen. Auf 4 Sek. kommen 8 Wiederholungen. 2 Min. b: Fahre fort und ziehe nun bei jedem HAR kurz und rhythmisch den Bauchnabel ein. 2 Min.



17. Schneidersitz. Atme ein, halte den Atem an, blähe die Wangen so weit wie möglich auf. a: Atme durch die Nase und lasse mit jeder Einatmung ein bisschen mehr Luft in die Mundhöhle. Erhöhe den Druck. 1-2 Min. b: Mit aufgeblähten Wangen und ohne den Kopf zu bewegen, rolle nur die Augen nach links, rechts, hoch und runter. 1 Min. Diese Übung verbessert die Blutzirkulation der Augen und Wangen. Sie ist gut für den Teint, denn alle Zellen werden durchgespült.



18. Presse die Handfläche gegen eine Seite des Kopfes und drücke 2 Sek. so stark wie möglich. Biete mit Hilfe der Halsmuskulatur Widerstand. Wiederhole die Übung auf der anderen Seite, wechsle immer wieder. 2-3 Min. Diese Übung stärkt die Halsmuskulatur, welche die Wirbel in ihrer korrekten Position hält.



19. Entspanne. Singe ein Lied, das dir gefällt und entspanne dabei.