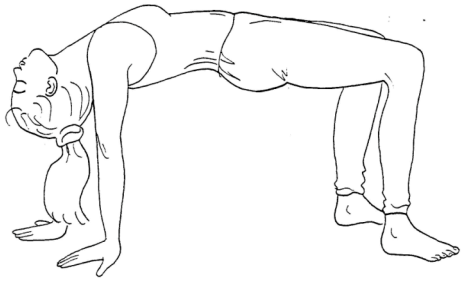
CD 3 – Übungsreihe für gesunden Schlaf

Die folgenden Übungen arbeiten an deinem Nerven- und Drüsensystem sowie an der Verdauung. Sie bewirken eine tiefe Entspannung.

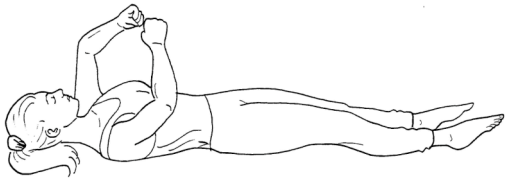
1) Sitze mit gerader Wirbelsäule in Schneidersitz. Die linke Hand ruht in *gyan-mudra* auf dem Knie. Halte das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen zu. Die anderen Finger sind nach oben ausgestreckt. Beginne lang, tief und kraftvoll durch das linke Nasenloch zu atmen. Konzentriere Dich ganz auf das Atmen. Setze diese Übung 3-5 Minuten fort. Atme ein und entspanne.

2) Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Die Füße sind etwas zurückgezogen und die Zehen weisen nach oben; die Fersen sind dicht beieinander. Nun strecke die Arme nach oben, die Finger sind verschränkt und atme tief ein, beim ausatmen beuge dich nach vorne. Versuche, mit den Händen deine Füße zu greifen oder lege die Hände auf die Beine ab. Konzentriere dich auf deine Atmung. Stell dir vor, wie du über deine Fußsohlen einatmest und entlang der Wirbelsäule über deinen Scheitel ausatmest. Wie eine Welle. Denke *Sat* beim Einatmen und *Nam* beim Ausatmen. 2-3 Minuten oder länger. Um die Übung zu beenden, atme tief ein und aus, halte den Atem ausgehalten und ziehe die *Wurzelschleuse*. Mach es so oft hintereinander, wie du möchtest. Dann komme allmählich mit dem Oberkörper wieder nach oben.

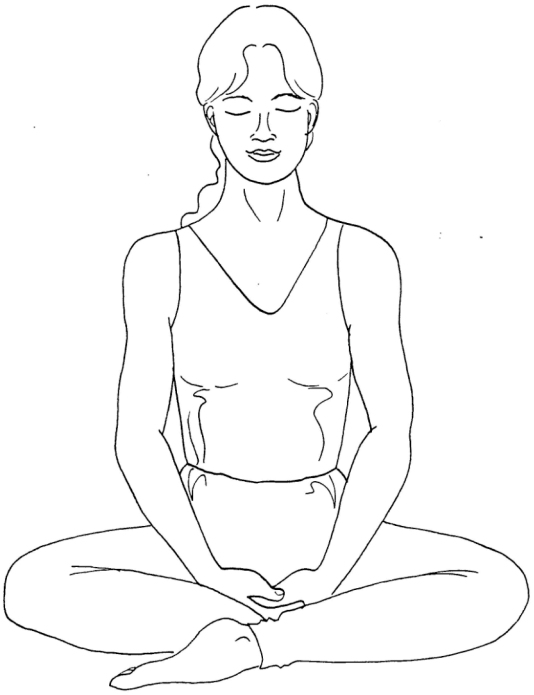
3) Die nächste Übung wird dir helfen, deine Nerven zu beruhigen. Sie wirkt besonders gut unmittelbar vor dem Schlafengehen. Diese Haltung heißt *Brückenposition*. Im Sitzen stell die Füße vor dir flach auf dem Boden auf und stütze dich mit den Händen nach hinten ab. Komme in die Brücke: Rücken und Gesäß bilden eine Linie, Handflächen und Füße sind auf dem Boden. Lass den Kopf entspannt nach hinten fallen. Halte die Position für 1-3 Minuten. Mache langen, tiefen Atem. Entspanne für 2 Minuten in der Rückenlage.



4) Aus der Rückenlage: Strecke die Arme parallel zueinander und senkrecht nach oben; die Handflächen zeigen zueinander. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Dann atme ein, halte den Atem, schließe die Hände zu Fäusten und ziehe die Fäuste mit aller Kraft vor deine Brust; ziehe so kräftig, als ob du gegen einen imaginären Widerstand drückst. Wenn du den Atem nicht länger halten kannst, atme aus und lege die Fäuste auf dein Brustbein. Entspanne die Arme. Wiederhole die Übung noch einmal.



5) Diese Übung heißt *Shabd Kriya*. Sitze in bequemer Haltung mit gerader Wirbelsäule. Deine Hände liegen im Schoß, die rechte Hand über der linken. Die Daumenkuppen sind aneinander gepresst, die Daumen zeigen nach vorne. Die Augen sind 1/10 geöffnet, schaue auf deine Nasenspitze.



Atme in 4 gleich langen Zügen durch die Nase ein, so dass deine Lungen vollständig mit Luft gefüllt sind, denke dabei die 4 Silben des Mantras *Sa Ta Na Ma* (Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt). Halte den Atem eingehalten und denke 4-mal im gleichen Rhythmus wie beim Einatmen das Mantra *Sa Ta Na Ma* (d.h. 16 Silben). Atme dann in 2 Zügen aus, denke dabei das Mantra *Wahe Guru* (unbeschreibliche Weisheit). Mache die Übung für 3-11 Minuten. Du kannst die Übungsdauer auf insgesamt 62 Minuten steigern.

Mit *Shabd Kriya* kannst du dein Nervensystem regenerieren. Dies ist für diejenigen wichtig, die Drogen konsumiert haben oder einen hohen Kaffeekonsum haben bzw. hatten. Die Übung kann auch nach einer längeren Stressphase hilfreich sein. All diese Faktoren bringen dein Nervensystem aus dem Gleichgewicht.

Shabd Kriya ist ebenso eine gute Methode, um einen Jetlag und generelle Nachwirkungen von längeren Reisen zu überwinden. Es bringt dein Nervensystem und dein magnetisches Feld wieder ins Gleichgewicht. Es wird empfohlen, diese Übung nach einem Flug für eine Dauer von 31 Minuten zu machen. Nach längeren Auto- oder Bahnreisen sollte sie mindestens 11 Minuten lang ausgeführt werden.

Shabd Kriya hilft dir, einen tiefen Schlaf zu finden und erholt aufzuwachen. Mache daraus ein allabendliches Ritual.