

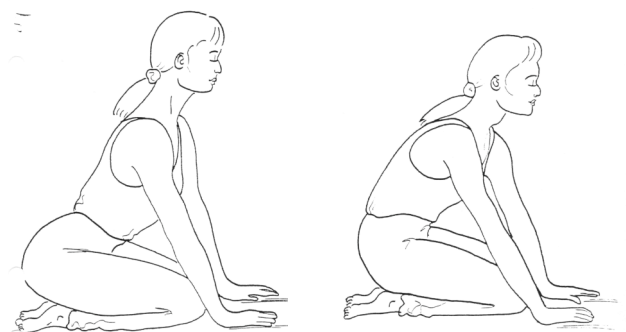
CD 8 – Kundalini Yoga Übungsreihe für die Nieren

1) Setz dich in den Schneidersitz und leg vor deiner Brustmitte die Handballen aneinander, die Ellenbogen liegen dicht am Körper. Die Finger zeigen nach oben. Mit dem Einatmen streck die Arme zu den Seiten, so dass die Handflächen zu den Seiten zeigen. Die Arme bleiben auf Schulterhöhe. Mit dem Ausatmen komm zurück in die Ausgangshaltung, die Handballen zusammen. Fahre fort und öffne mit dem jedem Einatmen dein Brustkorb. Steiger das Tempo und lass den Atem kraftvoll werden. Am Ende atme tief ein, öffne die Arme, halte den Atem, zieh *Muhlband*, atme aus und leg die Hände auf die Knie, entspanne.

2) Komm in den Fersensitz (alternativ geht auch der Schneidersitz) und setz die Handflächen vor deine Knie auf den Boden auf. Mit dem Einatmen streck dein Brustkorb vor, komm ins Hohlkreuz. Mit dem Ausatmen mach den Rücken rund, beug die Wirbelsäule nach hinten. Der Kopf bleib in der Bewegung gerade, beweg die Wirbelsäule. Sei weich im Becken. Du kannst das Tempo steigern, wenn dein Rücken flexibel genug ist. Am Ende lass die Hände am Boden, komm in die Mitte beider Positionen, atme tief ein, halte den Atem, zieh *Muhlband* atme aus, löse die Hände, richte dich auf und leg die Hände auf die Oberschenkel. Spüre nach.

3) Setz dich in den Schneidersitz. Streck die Arme nach oben und roll die Finger ein, die Daumen sind abgespreizt, die Handinnenseiten zeigen nach vorne. Die Arme sind im 60 Grad Winkel geöffnet. Beginne nach dem nächsten tiefen Einatmen mit *Feueratem*. (falls du keinen Feueratem kennst mach alternativ die lange tiefe Bauchatmung). Beweg den Nabel und öffne deinen Brustkorb. Am Ende bleibe in der Position, atme tief ein, halte den Atem, dann atme aus und entspanne. Leg die Hände auf die Knie, bleib aufrecht sitzen.

4) Streck die Beine nach vorne und streck die Arme nach vorne parallel zu den Beinen. Die Arme sind schulterbreit geöffnet, roll die Finger ein, streck die Daumen nach oben. Richte dich auf und mit dem Einatmen schieb dich aus der Hüfte heraus nach vorne. Die Arme bleiben auf Schulterhöhe, parallel zu den Beinen. Geh nur so weit nach vorne, wie du den Rücken gerade halten kannst. Mit dem Ausatmen richte dich wieder auf. Geh mit Schwung in die Übung hinein, einatmen vor – ausatmen zurück. Am Ende richte dich auf, lass die Arme nach vorne gestreckt, atme tief ein, halte und mit dem Ausatmen entspanne und leg dich gleich auf den Rücken.

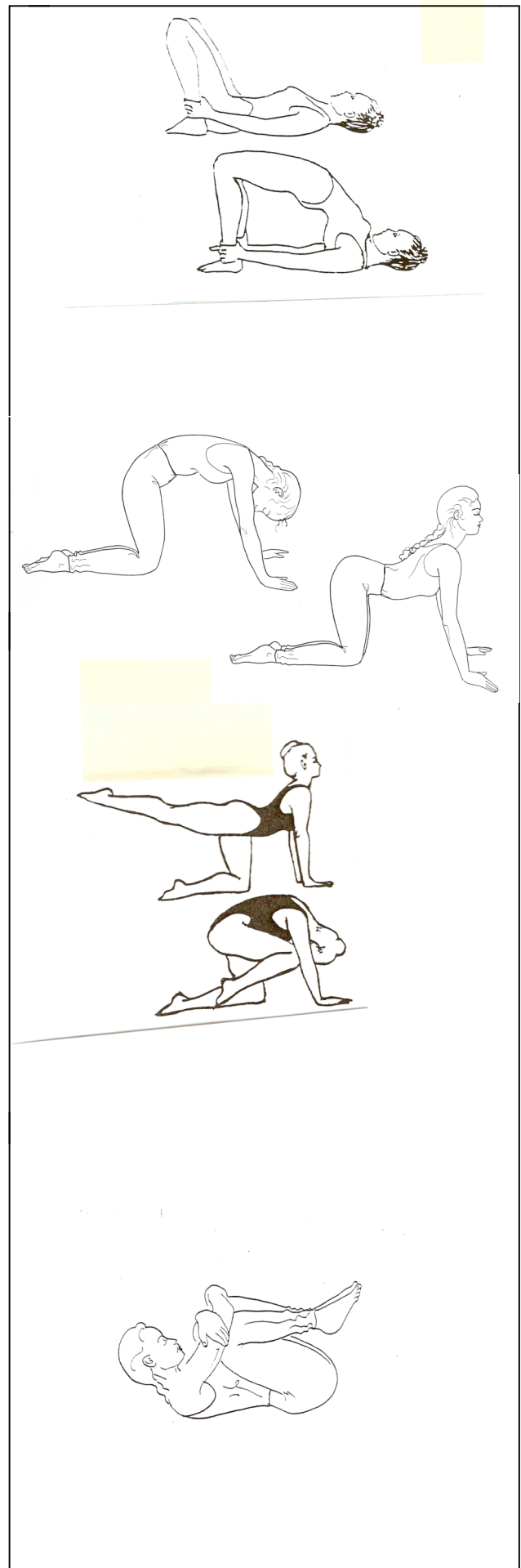


5) Aus der Rückenlage, stell die Füße auf und zieh sie dicht an den Po heran. Die Füße sind etwas auseinander, versuche die Knöchel zu greifen oder leg die Hände neben die Füße flach auf den Boden. Mit dem Einatmen streck dein Becken so weit du kannst nach oben, mit dem Ausatmen, leg dein Becken wieder zurück auf den Boden. Am Ende atme ein, streck dich hoch, halte den Atem, atme aus und entspanne, streck die Beine aus, bleib auf dem Rücken liegen.

6) Komm auf Hände und Knie. Verteile dein Gewicht gleichmäßig, die Hände sind unter den Schultern und die Knie hüftbreit auseinander auf dem Boden aufgestellt. Die Füße liegen flach auf dem Boden. Nimm mit dem Einatmen den Kopf, nach oben, der Po geht nach oben, so dass du ins Hohlkreuz kommst. Mit dem Ausatmen, mach den Rücken rund, zieh den Kopf ein, mach einen Katzenbuckel. Versuch dich maximal zu dehnen. Am Ende komm in der Mitte beider Positionen zur Ruhe, atme ein, halte den Atem, dann setz dich auf deine Fersen und entspanne indem du die Arme auf dem Boden nach vorne streckst und den Rücken lang ziehst, du kannst die Arme in dieser Haltung auch an die Seite deines Körpers legen und in die Babyposition kommen.

7) Komm wieder auf Hände und Knie. Streck beim Einatmen das linke Bein nach hinten hoch und heb gleichzeitig den Kopf. Beim Ausatmen bringe Knie und Kopf vor der Brust zusammen, der Rücken wird rund. Wiederhole die Übung zunächst mit dem linken Bein. Nach 2 Minuten wechsele und mache die gleiche Bewegung mit dem rechten Bein. Am Ende atme tief ein und stell beide Knie auf den Boden, atme aus und entspanne in der Babyposition.

8) Leg dich auf den Rücken und zieh die Knie zur die heran. Umfasse mit den Händen deine Knie, heb den Kopf und versuche, die Nase zwischen die Knie zu bringen. Mach den Rücken rund und atme lang und tief. Unterstütze den Kopf mit den Händen, falls die Spannung im Nacken zu stark wird. Am Ende atme tief ein, atme aus und entspanne in der Rückenlage.



9) Leg dich auf den Bauch und setz die Hände unter deine Schultern auf dem Boden auf, die Ellbogen sind dicht am Körper, die Finger zeigen nach vorne. Die Füße liegen flach auf dem Boden, die Beine sind zusammen. Komm in die Kobrahaltung, indem du deinen Oberkörper mit den Armen nach oben drückst. Der Bauch bleibt auf dem Boden liegen, die Spannung geht in den unteren Rücken. Hebe den Kopf. Falls du nicht genügend Kraft in den Armen hast, kannst du dich auf deine Unterarme stützen. Am Ende atme ein, mit dem Ausatmen entspanne und leg dich auf den Bauch, die Arme an die Seiten, dreh den Kopf zur Seite.

10) Setz dich in den Schneidersitz. Verschränke die Finger hinter deinem Rücken zu einem festen Griff (Venusschloss). Atme ein, richte dich auf, zieh die Schultern nach hinten, öffne deinen Brustkorb. Mit dem Ausatmen, beuge dich langsam mit rundem Rücken nach unten, der Kopf geht Richtung Boden. Streck gleichzeitig die Arme nach hinten hoch so weit du kannst. Mit dem Einatmen richte dich wieder auf. Am Ende atme tief ein oben, halte den Atem, dann atme aus und lege die Hände auf die Knie. Bleib aufrecht sitzen und entspanne.

