CD 12 - Kundalini Yoga Kriya für die Hypophyse

1a) Komm zum Boden und stell den rechten Fuß auf, stütz dich mit den Händen links und rechts neben dem Fuß auf und streck das linke Bein weit nach hinten. Das rechte Knie sollte über dem rechten Fuß sein, so dass dein Bein einen rechten Winkel bildet. Versuche das hintere, linke Bein durchgedrückt über dem Boden zu halten, setzt die Fußzehen auf, alternativ kannst du das Knie auf den Boden aufstellen. Bleib 1-2 Minuten in der Dehnung.

1b) Leg das rechte Bein angewinkelt auf den Boden ab, das Knie zeigt nach vorne, setz dich auf deine rechte Ferse. Streck das linke Bein noch weiter nach hinten und leg dich mit dem Oberkörper auf den rechten Oberschenkel. Leg die Arme neben dem Oberkörper auf den Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Leg die Stirn auf den Boden auf. Entspanne in der Haltung 1-2 Minuten
Am Ende richte dich langsam auf.

2a) Gleiche Übung wie 1a und 1b mit dem anderen Bein:
Stell den linken Fuß auf, stütz dich mit den Händen links und rechts neben dem Fuß auf und streck das rechte Bein weit nach hinten. Das linke Knie sollte über dem linken Fuß sein, so dass dein Bein einen rechten Winkel bildet. Versuche das hintere, rechte Bein durchgedrückt über dem Boden zu halten, setzt die Fußzehen auf, alternativ kannst du das Knie auf den Boden aufstellen. Bleib 1-2 Minuten in der Dehnung.

2b) Leg das linke Bein angewinkelt auf den Boden ab, das Knie zeigt nach vorne, setz dich auf deine linke Ferse. Streck das rechte Bein noch weiter nach hinten und leg dich mit dem Oberkörper auf den linken Oberschenkel. Leg die Arme neben dem Oberkörper auf den Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Leg die Stirn auf den Boden auf. Entspanne in der Haltung 1-2 Minuten
Am Ende richte dich langsam auf.

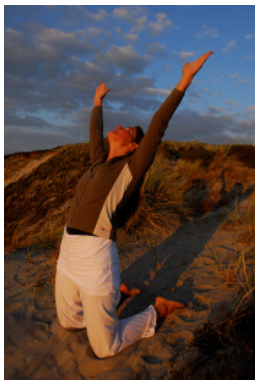
3) Die Hände berühren den Boden, stell die Füße hüftbreit auf. Streck die Beine und ziehe den Oberkörper Richtung Knie. Lass den Kopf sinken. Es ist wichtig, dass die Beine durchgestreckt sind. Alternativ umfasse mit deinen Händen die Knöchel. Atme lang und tief durch die Dehnung hindurch. 3 Minuten.

4) Richte dich auf, komm zum Stehen und streck die Arme im 60-Grad-Winkel nach oben. Roll die Finger ein, spreiz die Daumen ab. Bleib in der Haltung, nimm lange, tiefe Atmzüge und dehn dich aus mit jedem Einatmen. Streck den Oberkörper und verankere gleichzeitig die Fußsohlen fest in den Boden.
3 Minuten.

5) Dreieckshaltung/der Hund:
Komme auf Hände und Knie und drücke die Hüften hoch, bist du ein 60°-Dreieck bildest. Lass den Kopf entspannt hängen. Hände sind schulterbreit auseinander, verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße und schließe die Augen. Der Kopf ist entspannt. Knie und Ellbogen sind durchgedrückt. Versuch die Fersen auf den Boden zu bekommen, dehn bewusst die Rückseite der Beine. 3 Minuten. Diese Übung stärkt das Nervensystem.

6) Kobra:
Leg dich auf den Bauch, setz die Hände unter deine Schultern auf und richte dich im Oberkörper auf. Zieh die Ellenbogen dicht an den Oberkörper heran. Die Füße liegen flach auf dem Boden und sind etwas auseinander. Stütz dich auf deine Hände und richte dich im Oberkörper auf. Achte darauf, dass deine Hüftknochen fest auf dem Boden bleiben. Alternativ kannst du die halbe Kobra einnehmen, in dem du die Ellbogen auf den Boden aufstützt. 3 Minuten.

7) Die Blume:
Komm in den Fersensitz und spreize die Knie etwas. Bleib auf den Fersen sitzen und leg die Hände vor die Knie auf den Boden. Mit dem Ausatmen beug dich nach unten, der Kopf geht zum Boden. Mit dem Einatmen komm in den Kniestand, löse die Hände vom Boden und richte dich auf, streck die Arme nach oben und beug dich nach hinten. Mit dem Ausatmen komm wieder nach unten, setzt dich auf deine Fersen und bring den Kopf zum Boden. Wiederhole die Bewegung weich und anmutig. Nimm die Zeit für jeden Atemzug.
3 Minuten.



8) Yoga Mudra:
Bleib im Fersensitz, verschränke die Finger zu einem festen Griff hinter deinem Rücken, die Handinnenseiten zeigen zum Rücken. Beug dich nach unten, der Kopf geht zum Boden, versuch die Stirn auf den Boden abzulegen, ohne den Sitz von den Fersen zu lösen. Leg dir alternativ ein Kissen unter den Kopf. Streck die Arme weit nach oben. Bleib in der Dehnung und atme lang und tief.
3 Minuten.

<u>Kommentar:</u>

Die Hypophyse ist eine Hormondrüse, die eine zentrale übergeordnete Rolle bei der Regulation des endokrinen System spielt. Sie sitzt in der Mitte des Schädels auf der Höhe der Nase.

Im deutschen wird sie Hirnanhangdrüse genannt.

Das Hormonsystem, oft auch als endokrines System bezeichnet, ist ein Organsystem zur Steuerung der Körperfunktionen, die sich vom Wachstum über die Fortpflanzung bis hin zum täglichen Verdauungsvorgang erstrecken. Die Hirnanhangdrüse wir dem 6. Chakra zugeordnet.