

## **Aufwärmübung: Sufi-Kreise**

Komm in den Schneidersitz, leg die Hände auf die Knie. Mach große Kreise mit deinem Oberkörper. Atme ein nach vorne, öffne dich im Brustkorb, atme aus nach hinten, mach den Rücken rund. 3 Minuten in eine Richtung, dann wechsele die Richtung und fahre für 3 Minuten fort. Die Übung massiert die Bauchorgane, wärmt den unteren Rücken auf und dehnt das Hüftgelenk.



1) Leg dich auf den Rücken. Leg die Hände unter den Po mit den Handflächen nach unten, um den unteren Rücken zu unterstützen. Streck die Beine auf dem Boden aus. Atme ein und hebe das rechte Bein auf 90° Grad. Atme aus und leg es zurück auf den Boden. Wiederhole dasselbe mit dem linken Bein. Atme tief und kraftvoll. Aktiviere deine Nabelenergie. 5 Minuten (Im Original 10 Minuten)



2) Ohne Pause bringe beide Beine beim Einatmen 90 Grad nach oben und beim Ausatmen leg beide Beine zurück auf dem Boden. Die Beine sind zusammen, die Fußinnenseiten berühren sich. Lass die Hände unter deinem Po liegen, um den unteren Rücken zu stützen. Achte darauf, nicht zu sehr ins Hohlkreuz zu kommen. Wiederhole die Bewegung in zügigem Tempo 3 Minuten lang (im Original 5 Minuten). Falls Du eine Pause brauchst, ziehe die Knie zur Brust, entspanne für ein paar Atemzüge und dann steig wieder ein.



3) Zieh die Knie an die Brust und halte sie mit den Armen fest. Der Kopf liegt auf dem Boden. Entspanne in dieser Haltung 3 Minuten lang. Nimm lange tiefe Atemzüge in den Bauch. (Im Original 5 Minuten)



4) Gleiche Ausgangshaltung wie die vorherige Übung Nummer 3. Mit dem Einatmen streck die Beine schräg nach vorne aus (60 Grad Winkel) und öffne gleichzeitig die Arme zu den Seiten. Mit dem Ausatmen komm zurück in die Ausgangsposition. Fahre für 5 Minuten lang fort (im Original 15 Minuten).



5) Bring das linke Knie zur Brust und halte es mit beiden Händen fest. Streck das rechte Bein auf den Boden aus. Mit dem Einatmen heb das rechte Bein gestreckt nach oben (90 Grad Winkel), mit dem Ausatmen leg das Bein wieder zurück auf den Boden. Mach die Bewegung so schnell wie möglich. Kraftvoller Atem, schwungvolle, leichte Bewegung. 1 Minute.

Wechsle die Seiten und wiederhole die Bewegung 1 Minute lang mit dem linken Bein.

Wiederhole den Zyklus noch einmal mit beiden Beinen hintereinander. Die Bewegung stärkt die Flexibilität in der Hüfte.



6) Im Stehen: Verhake die Daumen ineinander, streck die Arme nach oben, dehne dich nach hinten, atme ein. Mit dem Ausatmen, beug dich nach vorne, dann nach unten, bring die Hände zum Boden (oder auf die Beine) ohne die Beine zu beugen. Mit dem Einatmen streck dich wieder nach oben. Fahre für 3 Minuten lang fort in einer weichen und fließenden Bewegung.



Die Nabel-Kriya bringt deine Verdauung schnell wieder in Ordnung. Du stärkst deine Bauchmuskeln und dadurch deinen unteren Rücken. Die Übungen fördern die Ausdauer, die Willensstärke und das Durchsetzungsvermögen.