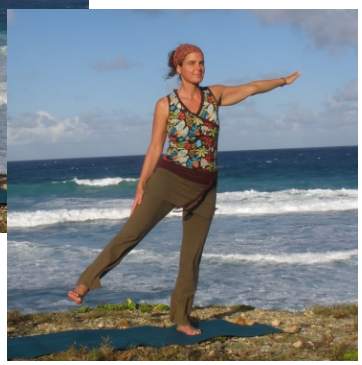
CD 20 Kundalini Yoga für den Ischias Nerv

Allgemeine Hinweise zu den Übungen:

Fokussiere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, denke Sat beim Einatmen und Nam (Sat Nam = mein wahres Selbst) beim Ausatmen. Gehe nur so weit in Dehnungen hinein wie es für dich angenehm ist. Es darf niemals weh tun. Falls eine Übung anstrengend ist, nimm die Herausforderung an und bleib dabei. Falls du eine Pause brauchst, nimm sie dir, bleib konzentriert, achte auf deinen Atem, dann setz die Übung fort. Atme bei allen Übungen durch die Nase ein und aus. Spüre nach jeder Übung ein paar Atemzüge mit geschlossenen

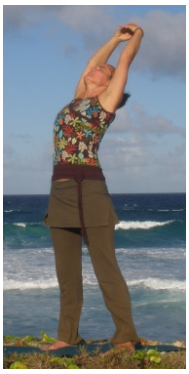
1) Komm zum Stehen. Die Füße sind hüft breit auseinander. Strecke den linken Arm gerade zur Seite auf Schulterhöhe. Die Handfläche zeigt nach unten. Der rechte Arm bleibt unten neben dem Oberkörper. Mit dem Einatmen hebe das rechte Bein seitlich hoch, soweit du kannst. Mit dem Ausatmen senk das Bein und stell den Fuß wieder zurück auf den Boden. Fahre im zügigen Tempo und mit kraftvollem Atem fort. Die Augen sind geschlossen. Fokussiere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Denke *Sat* beim Einatmen und *Nam* beim Ausatmen. 2 Minuten (nicht die Seiten wechseln).
Zum Abschluss atme ein, heb das Bein, atme aus und stell das Bein auf. Nimm den linken Arm nach unten und spüre nach. Atme tief in den Bauch.

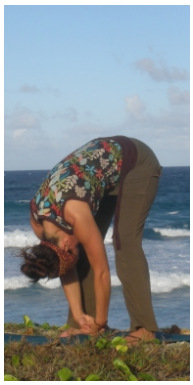


2) Bleib stehen, die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Streck beide Arme nach oben und öffne sie im 60 Grad Winkel. Mit dem Einatmen dreh den Oberkörper nach links, mit dem Ausatmen nach rechts. Der ganze Körper dreht sich mit. Geh mit Schwung und mit Leichtigkeit hinein. Einatmen nach links, aus nach rechts. 3 Minuten (im Original 5 Minuten)
Zum Abschluss komm zur Mitte, streck die Arme nach oben atme tief ein dann atme aus und nimm die Arme nach unten.

3) Bleib stehen und streck die Arme wieder nach oben. Öffne sie im 60 Grad Winkel. Die Handinnenseiten zeigen nach vorne. Spreize die Finger. Überkreuze mit dem Einatmen die Arme in der Luft, über deinem Kopf und bring sie mit dem Ausatmen wieder auseinander. Mach die Bewegung so schnell du kannst. Die Augen sind geöffnet.
2 Minuten (im Original 4 Minuten)
Zum Abschluss streck die Arme nach oben atme tief ein dann atme aus und nimm die Arme nach unten.

4) Bleib stehen und verschränke die Finger zu einem festen Griff, die Handinnenseiten zeigen zum Körper. Streck die Arme nach oben, atme ein und beuge dich nach hinten atme aus und beuge dich nach vorne, dann nach unten, die Hände gehen Richtung Boden. Fahre fort und lass die Bewegung ganz weich und fließend werden. Du kannst die Knie leicht beugen. 3 Minuten (im Original 4 Minuten)
Zum Abschluss richte dich auf, streck die Arme hoch, atme tief ein atme aus bleib aufgerichtet und nimm die Arme nach unten.





5) Bleib stehen und streck die Arme zu den Seiten auf Schulterhöhe aus. Die Handflächen zeigen nach unten. Beginne die Arme in kleinen, schnellen Bewegungen auf und ab zu bewegen. Die Bewegung ist nach unten und nach oben jeweils nicht größer als ein paar Zentimeter. Atme lang und tief und kraftvoll.
2 Minuten
Zum Abschluss streck die Arme zu den Seiten, atme tief ein, halte den Atem, atme aus, nimm die Arme nach unten und entspann die Arme.

6) Bleib stehen, die Füße sind hüft breit auseinander. Stütz dich mit den Händen auf die Knie, die Arme sind durchgedrückt. Die Knie sind leicht gebeugt. Mit dem Einatmen komm ins Hohlkreuz, öffne den Brustkorb mit dem Ausatmen mach den Rücken rund. Der Kopf bewegt sich leicht mit, macht aber keine Extra-Bewegung. Lass die Arme durchgestreckt. Fahre fort und lass die Bewegung immer weicher und den Rücken immer flexibler werden.
3 Minuten (im Original 2 Minuten)
Zum Abschluss komm in die Mitte beider Dehnhaltungen, lass die Hände auf den Knien, atme tief ein und atme aus und richte dich langsam auf.

7) Komm zum Sitzen und streck die Beine nach vorne aus. Streck die Arme nach vorne aus auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach unten, die Arme sind schulterbreit geöffnet. Mit dem Ausatmen schieb den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne und komm dabei ins Hohlkreuz. Lass die Arme gestreckt und auf Schulterhöhe. Mit dem Einatmen komm zurück in die Ausgangshaltung. Fahre in zügigem Tempo fort. 2 Minuten
Zum Abschluss richte dich in der Mitte auf, streck die Arme nach vorne atme tief ein atme aus und entspanne für 2 Minuten in der Rückenlage.
Zieh die Knie zu Dir heran und roll dich auf der Wirbelsäule ein paar Mal vor und zurück und schaukle dich wieder nach oben und komm zum sitzen.

8) Setz dich auf ein Kissen, um die Wirbelsäule aufzurichten. Streck die Beine nach vorne aus. Lass das linke Bein gestreckt und zieh es zu dir heran. Umfasse mit beiden Händen das Bein; lass den Rücken gerade. Das rechte Bein bleibt ausgestreckt auf dem Boden liegen. Beweg nun mit Hilfe der Hände dein linkes Bein auf und ab und lass es dabei gestreckt. Atme ein, wenn du das Bein hebst aus, wenn du es zurück auf den Boden legst. Fahre in zügigem Tempo fort mit kraftvollem Atem. 2 Minuten
Wechsle die Seiten und mach die Übung mit dem rechten Bein. 2 Minuten.
Danach: Entspanne für ein paar Atemzüge. Strecke beide Beine nach vorne aus und stütz dich hinter deinem Rücken auf dem Boden mit den Händen auf. Bleib aufgerichtet im Rücken.

9) Bleib mit ausgestreckten Beinen sitzen. Die Hände bleiben hinter deinem Rücken aufgestützt. Der Rücken ist gerade. Richte dich auf.
Zieh beide Knie zu dir heran. Mit dem Einatmen strecke das rechte Bein nach vorne knapp über dem Boden aus. Mit dem Ausatmen wechsle die Seiten: zieh das rechte Knie zu dir heran und streck das linke Bein knapp über dem Boden aus. Fahre in zügigem Tempo fort. Du kannst dich alternativ auch auf die Ellenbogen stützen für die Übung. Das macht es etwas leichter.
2 Minuten (im Original 3 Minuten).
Zum Abschluss streck beide Beine knapp über dem Boden nach vorne atme ein dann atme aus und entspanne für ein paar Atemzüge in der Rückenlage.
Zieh die Knie zu Dir heran und roll dich auf der Wirbelsäule ein paar Mal vor und zurück und schaukle dich wieder nach oben und komm zum Sitzen.

10) Im Schneidersitz: Streck die Arme gerade nach oben und mach mit den Händen Fäuste. Die Arme sind schulterbreit geöffnet. Dann zieh die Arme wieder nach unten, öffne die Hände und zieh die Ellenbogen an die Seiten an den Oberkörper heran.
Wiederhole die Bewegung im zügigen Tempo mit kraftvollem Atem. 2 Minuten.
Zum Anschluss atme ein streck die Arme nach oben, halte den Atem, atme aus nimm die Arme nach unten. Leg die Hände auf die Knie, sitz ganz still und spüre nach. Atme tief in den Bauch.

11) Komm in die Hocke, in die Froschposition: Die Knie sind auseinander. Die Arme sind zwischen den Beinen. Setz die Fingerkuppen vor dir auf dem Boden auf und richte dich im Rücken auf. Mit dem nächsten Ausatmen lass den Kopf nach unten sinken der Oberkörper bleibt aufgerichtet dann dreh den Kopf zur rechten Schulter, mit dem Einatmen sanft nach hinten in den Nacken, dann zur linken Schulter und mit dem Ausatmen wieder nach vorne. Beschreibe den Kreis weiter: einatmen nach hinten, ausatmen nach vorne. Mach die Bewegung so langsam und so achtsam wie möglich. Nimm den Kopf nur soweit in den Nacken wie es angenehm ist.
1,5 Minuten.
Wenn der Kopf das nächste Mal nach vorne kommt, wechsle die Richtung. Einatmen nach hinten und ausatmen nach vorne. 1,5 Minuten.
Zum Abschluss nimm den Kopf zur Mitte und bleib in der Haltung.

12) In der Hocke lass die Finger auf dem Boden. Heb mit dem Einatmen die Hände vom Boden ab, zieh die Ellenbogen nach hinten und mach mit den Händen Fäuste. Mit dem Ausatmen setz die Finger wieder vor dir auf den Boden auf. Mach die die Bewegung so schnell du kannst.
2 Minuten.
Höre auf mit der Bewegung. Setz die Hände noch einmal auf dem Boden auf atme tief ein, atme aus, komm aus der Haltung und leg dich auf den Rücken für eine Zwischenentspannung. (13)
Lass alle Muskeln los. Der Atem fließt lang und tief. Lass den Körper Stück für Stück entspannen.
2 Minuten (im Original 5 Minuten).

14) Bleib auf dem Rücken liegen und stell die Füße auf. Die Füße sind etwa 2 bis 3 Fusslängen vom Po entfernt, so dass du die Beine ohne Anstrengung angewinkelt halten kannst. Lass die Knie zu den Seiten Richtung Boden locker auseinander fallen und bring sie wieder nach oben, so dass sich die Knie berühren. Atme aus, wenn du die Knie auseinander fallen lässt atme ein, wenn du die Knie wieder zusammenbringst. Schnelle Bewegung lass die Beine dabei ganz locker. Diese Übung richtet die Hüfte. 2 Minuten. Dann höre auf mit der Bewegung und bleib auf dem Rücken liegen für die Abschlussentspannung.

Dies ist eine gekürzt Fassung der Original-Übungsreihe. Nach der 14. Übung folgen eigentlich noch vier Übungen.
Die Original-Version hätte nicht auf eine CD gepasst. Für die positive Wirkung auf den Ischias-Nerv ist die Reihe in der gekürzten Fassung bereits ausreichend wirkungsvoll, so dass ich nach längerem Überlegen, bei allem Respekt gegenüber der Lehre Yogi Bhajans, auf die letzten 4 Übungen verzichtet habe. Bei Interesse maile ich die Original-Übungsreihe gerne zu.