CD 22 Kundalini Yoga für die Aura

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 Augen nach.

1) Setz dich in den Schneidersitz und leg die Hände auf die Knie. Beginne den Oberkörper zu kreisen: Mit dem Einatmen nach vorne, öffne dabei den Brustkorb, mit dem Ausatmen nach hinten, mach den Rücken dabei rund. Nach 2 Minuten wechsle die Richtung und fahre weitere 2 Minuten fort.

2) Im Sitzen streck die Beine nach vorne aus und heb die Arme. Streck die Arme nach oben und mach den Rücken lang, dann beug dich mit geradem Rücken nach vorne. Schieb den Rücken und die Arme nach vorne. Die Hände bleiben über den Füßen ohne sie zu berühren. Der Rücken bleibt gerade. Bleib in der Haltung und mach Feueratem. 1-3 Minuten.

3) Im Schneidersitz: Roll die Finger ein, bis auf die Daumen. Die Fingerkuppen liegen dabei an den Fingeransätzen (nicht in der Handfläche). Streck die Arme im 60 Grad Winkel nach oben, die Handinnenseiten zeigen nach vorne. Streck die Wirbelsäule ohne ins Hohlkreuz zu kommen. Bleib in der Haltung und mach Feueratem.

4) Im Stehen, die Füßen sind zusammen. Streck die Arme nach oben, um den Rücken zu strecken, dann beug dich langsam nach vorne, dann nach unten. Setz die Hände etwa 2 handbreit vor deinen Füßen auf. Die Beine bleiben gestreckt. Falls du mit den Händen nicht bis zum Boden kommst, nimm ein Hilfsmittel dazu (Klotz, Kissen, o.ä.). Bleib in der Haltung, atme lang und tief. 1-3 Minuten.

5) Im Stehen, stell die Füße weit auseinander auf. Die Zehen zeigen leicht nach außen. Beug die Knie, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Setz die Hände auf die Oberschenkel dicht neben den Knien auf. 1-3 Minuten. Langer tiefer Atem.

6) Im Stehen, leg den rechten Fuß in deine Leiste, so dass die Fußsohle nach oben zeigt. Beug dich nach vorne und setz die Hände auf dem Boden auf. Lass den Kopf locker und das linke Bein gestreckt. Dies ist eine recht anspruchsvolle Haltung üben hilft. Alternativ leg dir unter die Hände einen Klotz o.ä. und stell den rechten Fuß auf den Linken. Bleib 1-3 Minuten in der Haltung, wechsle danach die Seiten.

7) Sitze in einfacher Haltung (Schneidersitz) und leg die Handflächen zusammen in die Gebetshaltung. Meditiere auf deinen Atem. 1-3 Minuten.

8) Kobra: Leg dich auf den Bauch, die Beine sind nach hinten getreckt, leg die Füße zusammen, die Fußrücken sind auf dem Boden. Setz die Handflächen auf dem Boden unter deine Schultern auf und zieh die Ellenbogen dicht an den Oberkörper heran. Mit dem Einatmen richte dich in der Kobra auf, öffne den Brustkorb, roll die Schulterblätter im Rücken zusammen und lass die Schultern entspannt.
Bleib in der Haltung und mache „Sitali Pranayam“, atme durch den geöffneten Mund, über die gerollte Zunge ein und durch die Nase aus. Die Zunge bliebt die ganze Zeit über draußen. Dies ist ein kühlender Atem, er kühlt Emotionen und beruhigt den Geist. 1-3 Minuten.

9) Leg dich auf den Rücken und leg die Hände neben den Oberkörper auf den Boden. Zieh das rechte Knie zu dir heran und heb das linke Bein und streck es im 60-Grad-Winkel nach vorne. Dann wechsle: Zieh das linke Knie zu dir heran und streck das rechte Bein nach vorne.
Fahre im zügigen Tempo fort.
1-3 Minuten und mache dabei Feueratem.

Zum Abschluss mach eine lange, tiefe Entspannung in der Rückenlage 10 bis 15 Minuten.