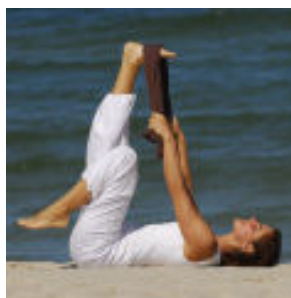


CD 10 - Kundalini Yoga Kriya für Kreativität

1) Nimm dir einen Schal oder einen speziellen Yogagurt als Hilfsmittel, leg den Schal um deinen rechten Fuß und komm in die Rückenlage. Halte den Schal mit beiden Händen fest und streck dein rechtes Bein im 90 Grad Winkel nach oben. Das linke Bein bleibt auf dem Rücken liegen. 1-2 Min.

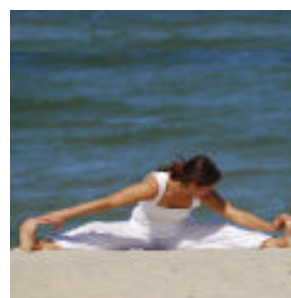
Dann lass das rechte Bein gestreckt, ziehe das linke Knie zu dir heran und schlage mit dem linken Fuß gegen das Gesäß. Setze die Übung 1-2 Minuten lang fort, dann wechsele die Seiten. Dehn zuerst das linke Bein und strecke es nach oben, dann nimm das rechte Bein dazu und schlage mit deiner rechten Ferse auf das Gesäß.



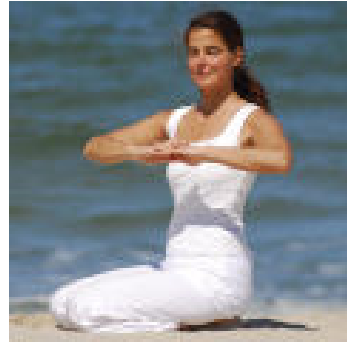
2) Komm in den Schulterstand (Kerze). Senke das linke Bein über den Kopf auf den Boden nieder. Während du das linke Bein wieder hebst, senke das rechte zum Boden. Hebe und senke die Beine in dieser Weise 2 – 3 Minuten lang. Lass die Beine dabei gestreckt. Atme ein, wenn das linke Bein nach unten geht, atme aus, wenn das rechte Bein nach unten geht.



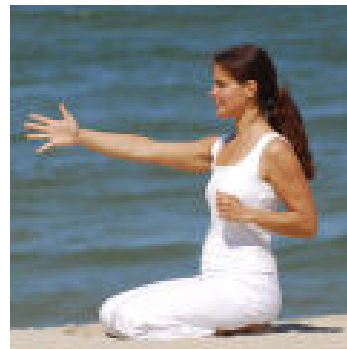
3) Setze dich und spreize die ausgestreckten Beine so weit wie möglich auseinander. Strecke die Fersen von dir weg, verhake die Daumen ineinander und streck die Arme nach oben, zieh den Oberkörper nach oben. Dann atme aus und beuge dich mit gestreckten Armen nach vorne. Dann nehme die Hände auseinander und fasse rechts und links deine Fußzehen, Knöchel oder Schienbeine. Lass die Hände dort wo sie sind. Atme ein, richte dich im Oberkörper auf, heb den Kopf, atme aus, beug dich nach unten zum linken Bein. Atme ein, streck dich hoch, atme aus, beug dich zum rechten Bein. Atme ein, streck dich nach oben, atme aus, beug dich zur Mitte nach unten. Fahre fort: links, rechts, Mitte. 3 Minuten.



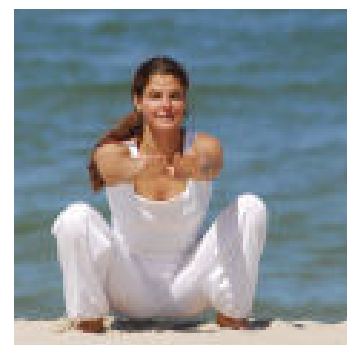
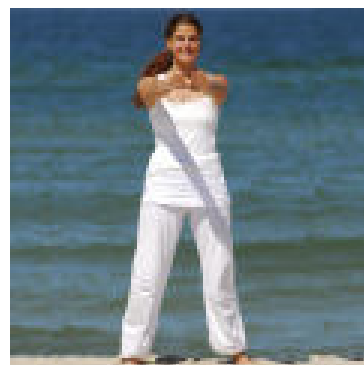
4) Sitze im Fersensitz. Alternativ geht auch der Schneidersitz. Verschränke die Finger vor deiner Brustmitte ineinander. Die Hände sind etwas vom Körper entfernt. Richte dich auf im Rücken und drehe dich um deine Achse. Einatmen nach links, ausatmen nach rechts. Der Kopf geht mit. 3 Minuten. Am Ende: Atme tief ein in der Mitte, halte den Atem und atme aus, entspanne.



5) Bleibe auf den Fersen sitzen. Mach mit beiden Händen Fäuste und ziehe die Ellenbogen rechts und links an den Körper heran. Dann streck den rechten Arm nach vorne, öffne die Hand und spreize die Finger. Wechsle die Seiten: zieh den rechten Arm zurück, mach wieder eine Faust und gleichzeitig streck den linken Arm nach vorne, öffne die Hand. Fahre im zügigen Tempo fort. Atme ein, wenn die linke Hand nach vorne geht, aus, wenn die rechte Hand nach vorne geht. Jedes mal, wenn du den Arm zurückziehst, zieh den Ellenbogen weit nach Hinten. Lass die Schultern locker. 3 Minuten lang.

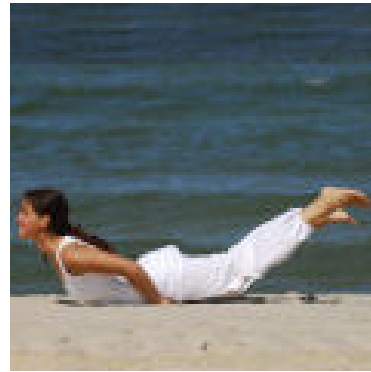


6) Komm zum Stehen. Stell die Füße hüftbreit auf, die Innenkanten der Füße sind parallel zueinander. Verhake die Daumen ineinander und strecke die Arme nach vorne aus. Atme ein, und mit dem Ausatmen komm nach unten die Hocke. Mit dem Einatmen richte dich wieder auf. Achte auf deine Knie und geh nur so weit nach unten in die Hocke, wie es für dich angenehm ist. 2 Minuten.



7) Heuschrecke:

Leg dich auf den Bauch. Mach mit den Händen Fäuste und leg sie in deine Leisten, unterhalb der Hüftknochen in Richtung Oberschenkelbeuge. Dann heb die Beine und den Oberkörper vom Boden ab, heb den Kopf. Wenn du es nicht schaffst, die Beine vom Boden abzuheben, versuch es so gut wie es geht und bring dadurch Spannung in die Beine. Die Füße sind etwas auseinander. Atme durch die Dehnung hindurch und entspanne in der Anspannung. 3 Minuten. Danach: entspanne ein paar Atemzüge.



8) Bogenposition:

Bleibe auf dem Bauch liegen und fasse die Fußgelenke mit den Händen. Zieh dich nach oben in die Bogenhaltung. Bleibe ein paar Atemzüge in der Dehnung. Dann neige den Nacken erst zur linken, dann zur rechten Schulter, ohne den Hals zu drehen: neige dich mit dem Ohr zur Schulter. 1-2 Minuten. Bleib in der Haltung für die Übung Nr. 9:

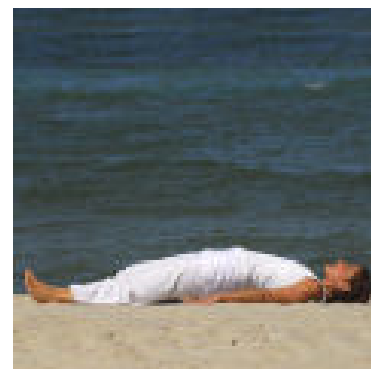


9) Bleibe in der Bogenposition und schaukele auf dem Bauch vor und zurück. Finde einen passenden Atemrhythmus. Wenn es dir nicht gelingt, vor und zurück zu schaukeln, dann bleib in der statischen Bogenhaltung. 1-2 Minuten.

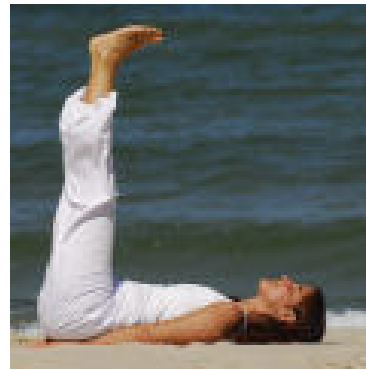
Danach: Entspanne für ein paar Atemzüge in der Bauchlage.



10) Lege dich auf den Rücken, Handflächen auf den Boden. Mit dem Einatmen streck dein Becken nach oben, stütz dich auf Hände und Fersen und auf den Kopf. Mit dem Ausatmen leg dein Becken zurück auf den Boden. Wechsle bewusst zwischen der Anspannung nach oben und der Entspannung nach unten. 2-3 Minuten.

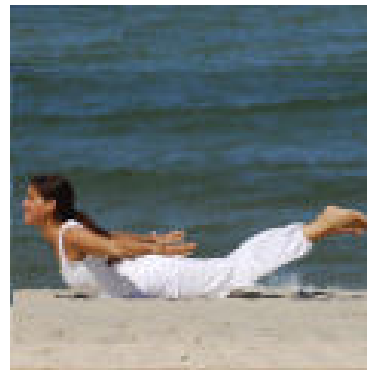


11) Bleibe auf dem Rücken liegen, die Hacken zusammen. Mit den Händen unter dem Gesäß hebe die Beine zum 90° Winkel und senke sie dann wieder. Setze die Übung 2 – 3 Minuten lang fort. Achte auf deinen unteren Rücken. Du kannst alternativ die Beine auch in 2 Schritten bewegen: einatmen, ziehe die Knie zu dir heran, dann streck die Beine nach oben. Ausatmen, winkle die Beine wieder an und leg sie zurück auf den Boden.



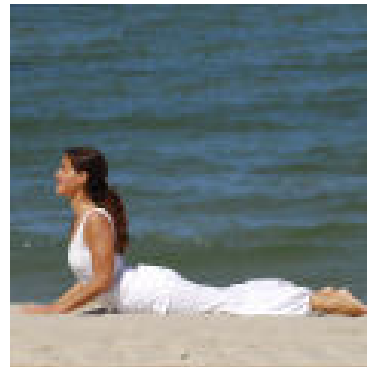
12) Heuschrecken-Variante:

Leg dich auf den Bauch, leg die Hände flach auf den Boden, spreiz die Finger, die Handflächen zeigen nach unten. Dann heb die Beine, den Oberkörper und die Arme vom Boden ab, heb den Kopf. Wenn du es nicht schaffst, die Beine vom Boden abzuheben, versuch es so gut wie es geht und bring dadurch Spannung in die Beine. Die Füße sind etwas auseinander. Atme durch die Dehnung hindurch und entspanne in der Anspannung. 1-2 Minuten. Bleib in der Haltung und komme in die Haltung der Übung Nummer 13.



13) Kobra:

Leg die Beine zurück auf den Boden, die Hände unter deine Schultern auf dem Boden 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. 1-2 Minuten.



14) Komm in den Stand. Lege die Hände auf die Schultern. Ziehe die Knie abwechselnd zur Brust heran. Einatmen linkes Knie hoch – ausatmen rechtes Knie hoch. Setze die Übung 2 Minuten fort.

