

## CD 11 - Kundalini Yoga Kriya für das Immunsystem

Bitte mach vor der Übungsreihe ein bis zwei Aufwärmübungen für den unteren Rücken.

1) Leg dich auf den Rücken, leg die Hände unter das Gesäß, um den unteren Rücken zu unterstützen. Streck beide Beine auf dem Boden aus. Hebe mit dem Einatmen das rechte Bein 90 Grad hoch, das linke Bein 45 Grad hinterher, dann leg beide Beine zusammen mit dem Ausatmen zurück auf den Boden. Hebe dann beim nächsten Einatmen das linke Bein 90 Grad hoch, das rechte Bein 45 Grad hinterher – und lege beide Beine zusammen mit dem Ausatmen zurück auf den Boden. Fahre fort für 3-5 Minuten.

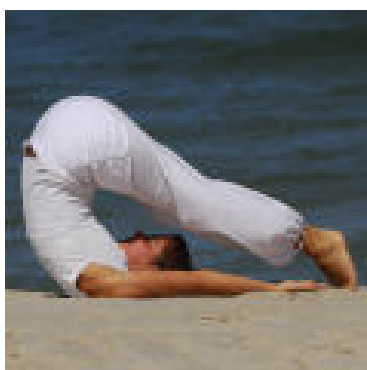
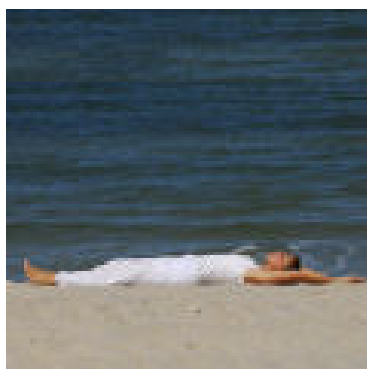
Alternativ, falls dein unterer Rücken sich dabei nicht gut anfühlt, kannst du die Bewegung ändern: hebe zuerst das Knie hoch, dann streck das Bein auf 90 Grad, das andere dann auf 45 Grad mit zuerst dem angewinkeltem Bein. Zieh dann mit dem Ausatmen erst die Knie zu deinem Oberkörper herunter und dann leg die Beine zurück auf dem Boden.

Am Ende: entspanne für ein paar Atemzüge.

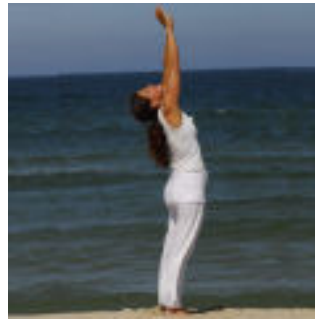
2) Bleib auf dem Rücken liegen, streck die Arme über dem Kopf aus und leg die Hände flach auf den Boden. Mit dem Einatmen zieh die Knie zur Brust heran und mit etwas Schwung bring die Beine nach hinten, so dass sich dein Becken nach Möglichkeit vom Boden abhebt. Komm in die Pflughaltung, die Beine hinter den Kopf. Versuche mit den Füßen deine Hände zu berühren. Mit dem Ausatmen komm zurück in die Rückenlage. Wiederhole die Übung mit Schwung und mit Leichtigkeit so gut wie du kannst. 52 Mal bzw. 2-3 Minuten.

3) Frösche: Komm in die Hocke, die Knie zeigen nach außen. Die Fersen sind vom Boden abgehoben und berühren sich, Setz die Fingerkuppen vor deinen Füßen auf. Richte dich im Oberkörper auf und heb den Kopf. Mit dem Einatmen streck die Beine durch, die Fersen bleiben zusammen, die rechte Hand bleibt auf dem Boden, leg die linke Hand auf dein Herzzentrum (Brustmitte). Lass die Fersen zusammen und den Kopf nach unten sinken. Mit dem Ausatmen komm zurück in die Hocke, setz die linke Hand wieder auf dem Boden auf, richte dich auf im Oberkörper, heb den Kopf. Mit dem nächsten Einatmen streck wieder die Beine, leg dabei die rechte Hand auf dein Herzzentrum, ausatmen komm wieder nach unten.

2-3 Minuten bzw. 54 Mal hoch und runter.



4) Komm zum Stehen. Stell die Füße hüftbreit auf mit den Fußinnenkanten parallel zueinander. Verhake die Daumen ineinander. Mit dem Einatmen streck die Arme hoch und dehne dich weit nach hinten, schieb dein Becken nach vorne. Mit dem Ausatmen bringe die Arme in einem großen Bogen nach vorne und beuge dich nach unten, die Hände gehen Richtung Boden. Lass die Beine gestreckt. Dehn bewusst die Körpervorderseite, wenn du dich nach hinten streckst – und bewusst die Rückseite der Beine, wenn du dich nach unten beugst. 3 Minuten bzw. 54 Mal.



5) Setz dich auf den Boden und streck die Beine nach vorne aus. Streck die Fersen von dir weg und spüre die Dehnung in den Waden. Verhake die Daumen ineinander und streck dich mit dem Einatmen nach oben. Mit dem Ausatmen beug dich nach unten und greife deine Fußzehen oder Knöchel, oder Schienbeine – je nachdem wie weit du nach unten kommst. Lass die Beine gestreckt. Bleib für ein paar Atemzüge in der Dehnung, dann lass die Hände an den Füßen und richte dich im Oberkörper auf. Beginne dann den Kopf langsam zu kreisen. Mit dem Einatmen nach hinten, mit dem Ausatmen nach vorne. 1-2 Minuten, dann wechsele die Richtung. Bzw. 26 Mal zu jeder Seite.



6) Leg dich auf den Bauch. Zieh die Füße zu dir hoch und umfasse sie mit den Händen. Mit dem Einatmen zieh dich nach oben in die Bogenhaltung, mit dem Ausatmen komm zurück auf den Boden, lass die Füße umfasst und setz das Kinn auf den Boden auf. Achte darauf, die Knie nicht weiter als hüftbreit auseinander zu halten, wenn du dich aufrichtest. 3 Minuten bzw. 54 Mal.



Wirkung der Kriya:

Diese Übungsreihe ist besonders gut für morgens geeignet, da sie den ganzen Körper aktiviert. Sie stärkt das Immunsystem über die Thymusdrüse und fördert die Sauerstoffversorgung der Zellen.

