HORMON YOGA KRIYA
aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Allgemeine Hinweise zum Üben:
Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Daher übe mit geschlossenen Augen. Beim Einatmen denke “Sat”, beim Ausatmen “Nam” (mein wahres Selbst). Fokussiere die geschlossenen Augen auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Respektiere Deine Grenzen bei den Übungen und sei konzentriert. Falls du eine Pause brauchst, nimm sie dir und steige in die Übung wieder ein.

1) In der Rückenlage: Ziehe die Knie zu dir heran, so dass die Unterschenkel parallel zum Boden sind. Überkreuze die Fußgelenke. Mit dem Einatmen schiebe die Beine in dieser Haltung etwa 10 Zentimeter nach vorne. Mit dem Ausatmen ziehe die Beine zurück in die Ausgangshaltung und dann 10 Zentimeter zu dir heran. Wiederhole die Bewegung eine Minute lang. (gerne auch 3 Minuten)

2) Im Fersensitz Kamelritt: Setz die Hände flach auf dem Boden auf, direkt vor den Knien. Mit dem Einatmen öffne den Brustkorb, mache ein Hohlkreuz. Mit dem Ausatmen mach den Rücken rund ohne den Kopf einzuziehen. Lass die Bewegung immer weicher werden und die Wirbelsäule immer flexibler. 26 Mal (bzw. 3 Minuten).

3) Dynamischer Drehsitz: Streck die Beine nach vorne aus. Einatmen stell den rechten Fuß auf, ausatmen leg die linke Hand um das rechte Knie und dreh den Oberkörper nach rechts. Einatmen, komm zurück zur Mitte, streck das rechte Bein aus und stell den linken Fuß auf. Ausatmen leg die rechte Hand um dein linkes Knie und dreh nach links. Wiederhole die Bewegung in Verbindung mit dem Atem für 3 Minuten. Entspanne danach für 1 Minute in der Rückenlage. Ziehe dann die Knie zur Brust heran und schaukle mit Schwung nach oben zum Sitzen.

4) Heuschrecken-Variante: In der Bauchlage leg die Fäuste in die Leisten. Direkt unterhalb des Hüftknochens (Milz-und Leber Meridian). Setz das Kinn auf dem Boden auf (Mondpunkt der Frau, der die emotionale Energie reguliert). Mit dem Einatmen heb das gestreckte linke Bein nach oben, ohne in der Hüfte zu kippen. Mit dem Ausatmen leg es zurück auf den Boden. Einatmen, das andere Bein, ausatmen wieder ablegen. Fahre fort für 3 Minuten. Entspanne danach eine Minute in der Bauchlage und leg die Hände unter die Stirn. Bring die großen Fußzehen zusammen und lass die Zehen locker zur Seite fallen.
Zum Ausgleich drehe dich dann auf den Rücken, ziehe die Knie zur Brust und rolle ein paar Mal vor und zurück.

5) In der Rückenlage ziehe die Knie zur Brust und umfasse sie mit den Armen. Mit dem Einatmen strecke die Beine 45 Grad nach vorne und lege die Arme neben den Körper auf den Boden.
Die Beine bleiben zusammen. Mit dem Ausatmen komm zurück in die Ausgangshaltung. Wiederhole die Bewegung 3 Minuten lang und lass sie fließend und leicht werden.
Entspanne danach 1 Minute in der Rückenlage.

6) Komm in den Fersensitz und verschränke die Hände hinter dem Rücken. Richte dich auf in den Kniestand und streck die Arme vom Körper weg.
Dann beug dich nach hinten in die Kamelvariante. Lass dein Becken vorne und öffne deinen Brustkorb bei dieser Rückbeuge. Nimm den Kopf leicht in den Nacken. Richte dich wieder auf und setz dich zurück auf die Fersen. Bring dann die Stirn zum Boden und streck die Arme hinter deinem Rücken nach oben ins Yoga-Mudra. Dann richte dich im Oberkörper wieder auf und wiederhole den Bewegungsablauf 1 bis 3 Minuten. Einatmen nach oben und nach hinten; ausatmen nach unten und die Stirn zum Boden. Oder etwas langsamer: Einatmen, wenn du dich nach hinten ins Kamel beugst, ausatmen, wenn du dich zurück auf die Fersen setzt, einatmen, wenn du die Arme nach oben streckst und den Kopf zum Boden bringst und wieder ausatmen, wenn du dich zurück auf die Fersen setzt. Danach entspanne für 1 bis 3 Minuten in der Rückenlage.

7) Im Schneidersitz leg die Hände auf die Schultern. Die Finger zeigen nach vorne und die Daumen nach hinten. Mit dem Einatmen öffne den Brustkorb, ziehe die Ellenbogen nach hinten und nimm den Kopf in den Nacken. Mit dem Ausatmen, mach den oberen Rücken rund, ziehe das Kinn ein und zieh die Ellenbogen nach vorne und nach unten. Wiederhole die Bewegung 1 bis 3 Minuten.
Diese Übung stimuliert die Schilddrüse.

8) Im Schneidersitz streck die Arme schulterbreit energisch gerade nach oben. Die Handflächen zeigen zueinander. Spreize die Finger weit. Bleib in dieser Haltung und atme lang und tief in den unteren Bauch.
3 Minuten lang.

Am Ende entspanne die Arme und lege die Hände in den Schoß. Meditiere 30 Sekunden.

Dann heb die Arme wieder nach oben, spreize die Finger und wiederhole die Übung 3 bis 6 Minuten lang.

9) Bleib im Schneidersitz und sitz ganz still und meditiere. Die Hände sind in Gyan Mudra (Daumen- und Zeigefingerkuppe zusammen). Denke Sat beim Einatmen und Nam beim Ausatmen (Sat Nam = mein wahres Selbst, meine wahre Bestimmung). 3 bis 10 Minuten

Am Ende nimm Dir Zeit für eine lange Abschlussentspannung in der Rückenlage (5 bis 10 Minuten).

Eine Übungsreihe für hormonellen Ausgleich, Stabilität und inneren Halt. Bringe Deine Aufmerksamkeit während der Reihe in den unteren Bauch zu den Eierstöcken und atme in diesen Bereich hinein. Die Übungen wirken auf die hormonellen Drüsen und wirken bei Wechseljahresbeschwerden und PMS. Es empfiehlt sich, diese Reihe 40 Tage oder länger am Stück zu praktizieren, um eine langfristige Wirkung zu erzielen.

Buchtipp: Dr. Anand Martina Seitz: Mit Yoga durch die Wechseljahre