

Kriya: Let your Liver live

Quelle: The liver lives - Die Leber lebt, 30. Januar 1985 | Zeichnungen von Sat Sandesh

“Whosoever will do this set will be set for life.”

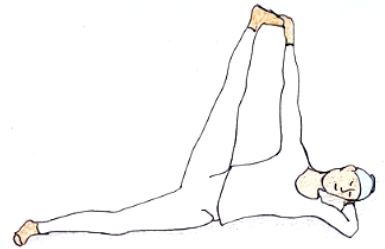
Wer auch immer dieses Set macht, wird auf das Leben vorbereitet sein.

1. Bein halten - auf der linken Seite, 90°

Lege dich auf die linke Seite und schiebe deine Hand unter deinen Kopf. Hebe das rechte Bein gerade noch oben und halte die Zehen mit deiner rechten Hand. Halte dabei beide Beine gerade.

Atme im Feueratem.

4 Minuten.



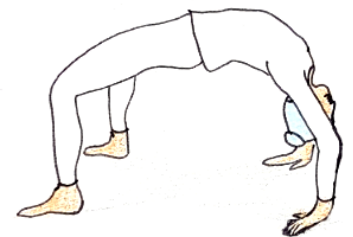
2. Rad Position

Leg dich auf den Rücken, platziere die Hände unterhalb der Schultern auf den Boden, die Finger zeigen dabei zurück zu den Schultern. Beuge die Knie und hebe den Körper in einen Bogen, die Füße flach am Boden.

Atme durch die Nase ein und aus, dann durch den Mund ein und aus. Fahre damit fort durch die Nase und durch den Mund zu atmen, in dem du jeweils einen kompletten Atemzug nimmst.

(Vereinfachung: indische Brücke)

4 Minuten.



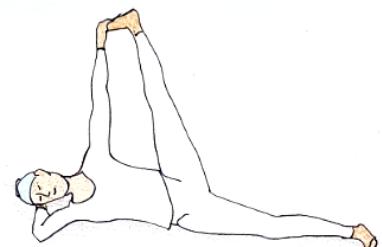
3. Bein halten – auf der rechten Seite, 90°

Leg dich auf die rechte Seite und leg deine Hand unter deinen Kopf.

Hebe das linke Bein gerade noch oben und halte die Zehen mit deiner linken Hand. Halte dabei beide Beine gerade.

Atme im Feueratem.

4 Minuten



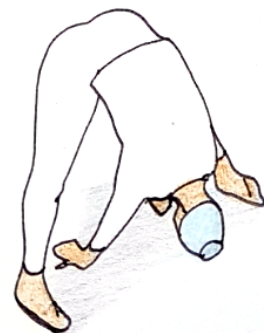
Vorwärtsbeugen im Stehen

Stell dich mit gegrätschten Beinen hin.

Beuge dich vorwärts und strecke die Hände nach hinten zwischen deinen Beinen hindurch, sodass die Hände den Boden berühren.

Mit dem Kopf nach unten, greife so weit wie möglich nach hinten. Halte die Position 1 Minute.

Dann rolle die Zunge und mach Feueratem durch die gerollte Zunge, während du weiterhin in der Position bleibst. 3 Minuten.



5. Bein halten – auf der linken Seite, 90°

Lege dich auf die linke Seite und leg deine Hand unter deinen Kopf. Hebe das rechte Bein gerade noch oben und halte die Zehen mit deiner rechten Hand. Halte dabei beide Beine gerade. Atme kraftvoll und explosiv im Kanonenschussatem. 30 Sekunden.



6. Aufstehen – hinsetzen

steh auf und setz dich hin ohne die Hände als Unterstützung zu benutzen.

52x

7. Oberkörper rotieren

Kommentar: jeder, der/die diese Übung 11 Minuten lang morgens und abends macht, wird keine Problem mit "Frau Leber" haben. (Leberrollen)

Stehe aufrecht, die Hände an den Hüften. kreise mit dem Oberkörper in großen Kreise. 2 Minuten.



Zum Abschluss: entspanne tief.

