

## Stress away – Anti Stress Übungen

Quelle: Kundalini Yoga Praxisbuch Bd 1, YogiPress | Illustration: lagraphiste.de

### HERZSTÄRKUNGSKRIYA

**HALTUNG:** Aufgerichtet im einfachen Yogasitz. Die geraden Arme werden aus dieser Position so weit angehoben, bis sie einen 60° Winkel bilden. Dabei sollen die Handflächen nach oben weisen und die Handrücken parallel zum Boden ausgerichtet sein.

**AUGEN:** sind geschlossen

**ATEM:** Langsam und tief durch die Nase ein- und ausatmen.

**ZEIT:** 3-5 Min

**ABSCHLUSS:** sitzend entspannen für 1,5 Min



### INDISCHE BRÜCKE IN DYNAMISCHER FORM

**GRUNDHALTUNG:** Aus der Rückenlage die Füße zum Becken ziehen und die Beine so anstellen, dass die Füße so nahe wie möglich an den Sitzhöckern stehen. Die Arme seitlich des Körpers strecken und so mit den Händen so nahe wie möglich zu den Fußgelenken kommen. Idealerweise kannst du die Fußgelenke mit den Händen umfassen.

**BEWEGUNG:** Hebe das Becke so weit vom Boden an, dass du eine Dehnung über den Nabelpunkt hinweg wahrnehmen kannst.

**ATEM:** einatmend hebst du das Becken an, Atempause und in der Atempause das Becken noch höher heben, ausatmend in die Grundhaltung zurück entspannen. Ein- und Ausatmung durch die Nase.

**ZEIT:** 3-5 Min oder 12 bis 26 Wiederholungen.

**ABSCHLUSS:** 1,5 min entspannen in Rückenlage.



### DREIECKSPOSITION

**GRUNDHALTUNG** kann der Stand hüftbreit oder der Vierfüßlerstand sein.

**HALTUNG:** je nach Grundposition über die Vorbeuge oder ausatmend aus dem Vierfüßlerstand ins Dreieck kommen. Dabei stehen die Füße parallel und hüftbreit, die Hände schulterbreit.

Die Sitzbeinhöcker werden als höchster Punkt nach oben geschoben. Dabei verlängert sich der ganze Rücken und begradigt sich dabei.

Der Kopf darf locker nach unten hängen. Die Fersen erreichen idealerweise den Boden.

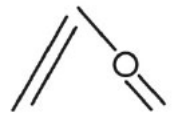
Falls das nicht geht, strecke die Beine abwechselnd, um dich so der Haltung anzunähern.

Knie und Arme sind gerade.

**ATEM:** langsam und tief

**ZEIT:** 1-3 Min

**ENDE:** Entspannen in der Babyposition oder einer Haltung deiner Wahl für 1,5 Min



### KOPFKREISEN

**GRUNDHALTUNG** einfacher und aufrechter Sitz

**BEWEGUNG:** Lass den Kopf zu einer Schulter sinken und beginne von dort langsame Kopfkreise, im Bereich des Wohlbefindens.

**ATEM** ist langsam und tief und idealerweise atmest du ein, während der Kopf

über den Nacken kreist und du atmest aus, wenn der Kopf über die Schlüsselbeine kreist.

**DAUER:** 12 Wiederholungen in jede Richtung.

**ENDE:** Gönn dir jetzt eine lange tiefe Entspannung.

