

Har Aerobic Kriya – Ausdauer aufbauen und das Drüsensystem anregen – auch auf dem Stuhl

Diese Kriya darf sehr schnell gemacht werden. Gehe ohne Pause von Übung zu Übung, so dass diese Kriya zu einem intensiven Workout wird. Wiederhole den Ablauf immer wieder, z.B. 11 Minuten lang oder so lang wie es zu deiner Ausdauer oder der Ausdauer deiner Gruppe passt. Das Mantra „HAR“ wird kraftvoll aus dem Nabel gechantet, die Zungenspitze berührt dabei den Gaumen.

Auf dem Stuhl

Du kannst diese Kriya auch so anpassen, dass z.B. Senioren oder Menschen im Rollstuhl sie machen können. Wenn du eine Gruppe anleitest, die tendenziell die Übungen auf dem Stuhl machen, lassen sich alle Übungen ohne weiteres sitzend ausführen. Das Tempo wird dann soweit reduziert, dass es für die Gruppe machbar ist. Bei allen Übungen setze dich idealerweise auf die vordere Hälfte der Sitzfläche und stelle deine Füße flach und vollständig auf den Boden. Spüre deine Fußsohlen und deine Sitzbeinhöcker fest auf der Unterlage. Nur bei den Criss-Crosses streckst du die Beine und überkreuzt sie im Wechsel.



1

Gestreckt stehend oder sitzend

- Stehe bzw. sitze aufrecht, Füße zusammen
- Klatsche 8-mal die Hände über dem Kopf zusammen
- Chante bei jeder Bewegung HAR



2

Vorwärtsbeuge stehend oder sitzend

- Beuge Dich nach vorne und klatsche 8x fest die Handflächen auf den Boden
- Chante bei jeder Bewegung HAR



3

Aufrecht stehend oder sitzend

- Aufrecht, mit gestreckter Wirbelsäule, Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt
- Klatsche 8-mal die Luft, während Du die Arme ca. 3 cm auf- und ab bewegst
- Chante bei jeder Bewegung HAR



4

Criss-Cross stehend oder sitzend

- Aufrecht, Füße zusammen, Arme ausgebreitet (HAR!) Springe in eine gekreuzte Fuß- u. Handposition (HAR!) Springe in die Ausgangsposition (HAR!) Springe in die entgegengesetzt gekreuzte Fuß- und Handposition (Har!)
- Wiederhole alles zu insgesamt 8 Bewegungen mit HAR



5

Bogenschütze rechts, stehend oder sitzend

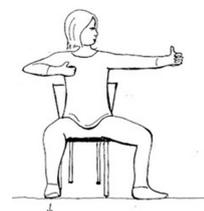
- Komme in die Position des Bogenschützen, rechtes Bein vorne
- Verlagere 8-mal wippend dein Gewicht auf das rechte Bein
- Chante bei jeder Bewegung HAR



Den Bogenschützen, Übung Nr. 5 und 7, führst du im Sitzen folgendermaßen aus:

Setze dich auf die vordere Hälfte der Sitzfläche und stelle deine Füße ganz auf den Boden auf. Grätsche deine Beine leicht. Die Zehen des linken Fußes zeigen nach vorn.

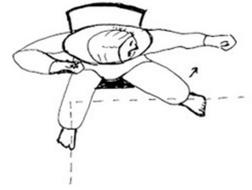
Dann grätsche das rechte Bein weiter zur Seite, so wie es für dich gut geht. Die Zehen des rechten Fußes zeigen nach rechts. Beide Füße stehen jetzt ungefähr in einem rechten Winkel zueinander. Nun drücke den großen Zeh und die linke Außenkante des linken Fußes gegen den Boden. Dadurch wird das Fußgewölbe des linken Fußes gehoben. Das ist eine ganz kleine Ausrichtung, die aber die Beinmuskulatur ganz fein bis zum Beckenboden aktiviert. Halte das linke Knie oberhalb des rechten Fußgelenkes. Die rechte Fußsohle ist fest auf dem Boden aufgesetzt und du ziehst das Knie tendenziell nach außen Richtung kleiner Zeh, so dass es über dem rechten Fußgelenk steht. Diese Bewegung aktiviert die



Bein- und Beckenbodenmuskulatur und hat einen Hüfte öffnenden Effekt – auch im Sitzen.

>>>

Zu dem aktiven Beckenboden ziehe jetzt noch den Nabelpunkt (3-4 Finger breit unterhalb des Bauchnabels) zur Wirbelsäule, sodass sich dein Oberkörper automatisch mehr aufrichtet. Strecke den rechten Arm zur rechten Seite aus. Die Hand ist zur Faust geballt und der Daumen zieht Richtung Schulter. Winkle den linken Arm an, so dass die linke Faust mit gestrecktem Daumen vor der linken Schulter schwebt. Ziehe beide Hände kraftvoll voneinander, bis du die maximale Dehnung im Brustkorb spürst. Dein Nacken ist gestreckt und dein Kopf nach rechts gedreht. Der Blick ist auf die Daumenspitze gerichtet. Chante bei jeder Bewegung HAR. (Optional folgt die Übung 6 „Criss-Cross“). Dann wechsle die Seite.



- 6 optional: Criss-Cross stehend oder sitzend**
- Wiederhole Übung 4.
- (Je nach Quelle wird diese Übung eingebaut oder weggelassen)

- 7 Bogenschütze links, stehend oder sitzend**
- Komme in die Position des Bogenschützen, linkes Bein vorne
- Verlagere 8-mal wippend dein Gewicht auf das linke Bein
 - Chante bei jeder Bewegung HAR



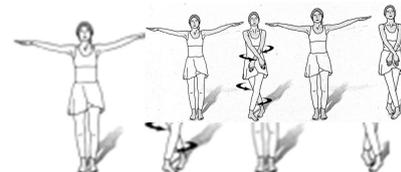
- 8 Criss-Cross stehend oder sitzend**
- Wiederhole Übung 4.



- 9 Rückwärtsbeugen stehend oder sitzend**
- Beuge dich mit den Armen über dem Kopf wippend rückwärts. Baue dabei die Haltung wie folgend auf:
- Aktiviere den Beckenboden und den Nabelpunkt. Das Kinn ist angezogen, der Nacken lang. Dann hebe die Arme über die Seite nach oben bis sie parallel zueinander sind und die Handflächen zueinander zeigen. Nun dehne die Vorderseite, indem du das Brustbein zum Himmel ziehst. So betonst du die Dehnung in der Vorderseite ohne im Rücken einzuknicken.
- Chante 8-mal mit der Zungenspitze „Har“ bei jeder Bewegung vom Nabelpunkt aus und zieh dabei das Brustbein noch etwas mehr Richtung Himmel



- 10 Criss-Cross stehend oder sitzend**
- Wiederhole Übung 4.



- 11 Seitwärtsbeugen stehend oder sitzend**
- Beuge Dich mit den Armen über dem Kopf wippend seitwärts, viermal links und rechts
- Chante bei jeder Bewegung HAR
- Achte bei dieser Übung, ob im Stehen oder im Sitzen, darauf, dass du die Dehnung betonst, in dem du den Arm, der gerade oben ist, nach oben und zur entgegengesetzten Seite ziehst (im Gegensatz zum „sich einfach zur Seite beugen“).



Wiederhole

Übungen 1-11 passend für Deine Ausdauer

- 12 Entspannung**
- Entspanne auf dem Rücken, die Beine mit umschlungenen Armen eng an die Brust gezogen. (Alternativ an anderen Tagen in Babyposition).
- Lausche dabei dem Lied Dhan Dhan Ram Das Guru

Die Anleitung ist aus „Meditationen für schwierige Zeiten – Kundalini Handbuch Band 6“, Yogi Press → Sat Nam Versand
Die Alternativen auf dem Stuhl bzw. Ergänzungen von Sat Sandesh Kaur → www.kundalini-yoga-kassel.de