

Kundalini Yoga zur Reinigung des Selbst

5 Übungen, 12-32 Minuten, Quelle: Sadhana Handbuch. Fotos: Angela, layogiste.de

1) Kniebeugen: Gehe aus dem Stand in die Hocke und halte die Füße flach am Boden. Strecke ein Bein so weit wie möglich nach hinten aus, wobei der Fußrücken den Boden berührt. Das größte Gewicht liegt auf dem vorderen Bein. Lege auf der Höhe des Herzens die Handflächen zusammen, wobei die Finger nach oben zeigen. Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. *Atme tief ein und halte die Luft 7-8 Sekunden lang an.* Wechsele das Bein und wiederhole die Übung auf dieser Seite. Fahre fort, bis jedes Bein 3x nach hinten gestreckt wurde.

2) Hände auf den Hüften: Sitze in der einfachen Haltung. Hebe das Zwerchfell hoch. Hebe beide Schultern so hoch wie möglich. Lege die Hände auf die Hüften. *Atme sehr tief ein und aus, ohne die Haltung zu verändern.* Fahre fort für 2-3 Minuten.

3) Bärengriff: Bleibe in der einfachen Haltung und verschränke die Finger vor der Brust, wobei die rechte Handfläche nach unten zeigt (Bärengriff). *Tief einatmen. Vollständig und kraftvoll ausatmen, Mulbhand ziehen. Einatmen, den Atem anhalten, Mulbhand ziehen und dabei im Geiste die Prana-Energie von der Basis der Wirbelsäule bis zum Scheitel steigen lassen. Entspannt ausatmen.* Wiederhole diesen Atemzyklus für 3 Minuten.

4) Gestreckte Arme: Bleibe in der einfachen Haltung. Strecke die Arme seitlich aus, parallel zum Boden. Drücke die Finger nach oben, die Handflächen zeigen nach außen. Rolle die Augen nach oben und konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. *Atme tief ein und halte den Atem 20 Sekunden lang an und ziehe dabei fest Mulbhand. Dann atme aus.* Fahre fort für 2-3 Minuten.

5) Handflächen zusammen: Bleibe in der einfachen Haltung. Presse auf der Höhe des Herzens fest die Handflächen aneinander, wobei die Finger nach oben zeigen. Richte die Wirbelsäule gerade auf. Presse die Hände mit einem Druck von 15-25 kg zusammen. *Atme lang und tief.* Halte dabei die Position für 2 Minuten. Danach entspanne in Savasana.

Kommentar: Diese Kriya energetisiert dich und hilft, Geist und Körper zu reinigen. Die Übungssequenz führt die Energie entlang der Wirbelsäule nach oben, öffnet die Chakren und dehnt die Aura aus. Diese Kriya ist eine ausgezeichnete Kriya, um sich darauf vorzubereiten, jemandem eine heilende, entspannende Massage zu geben. Wenn du ein professioneller Massagetherapeut bist, kann es dir helfen, deine Energie aufrechtzuerhalten und zu verhindern, dass du ausgelaugt wirst.

Übung 1 hebt die sexuellen und verdauungsfördernden Energien des Körpers an. Übung 2 führt die Energie über den Zwerchfellverschluss hinaus und öffnet die Lunge und das Halszentrum. Übung 3 öffnet das Herz und den zentralen Kanal der Wirbelsäule. Die Übungen 4+5 steigern die Heilkraft in den Händen, die Durchblutung des Oberkörpers und die Stabilität der Konzentration.

