

NABHI KRIYA 2.0 – MIT YIN ELEMENTEN – ANGEPASST AN HEKTISCHE ZEITEN

Der Nabel spielt eine zentrale Rolle im Leben, da wir bereits vor unserer Geburt über ihn im Mutterleib versorgt wurden. Der Fokus auf die eigene Mitte bleibt immer ein wichtiges Thema: Auf körperlicher Ebene zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln, zur Aktivierung der Bauchorgane und des Immunsystems sowie für eine aufrechte Haltung, für Kraft und Energie. Auf feinstofflicher Ebene für Verbindung mit den Gefühlen und Intuition sowie für Mut, Selbstbewusstsein und Umsetzungskraft – u.a. durch die Energetisierung und Balance des Manipura Chakra. In dieser sanfteren Version der Nabhi Kriya variieren einige Übungen und auch die langen Übungszeiten habe ich verkürzt, so dass du die Übungsreihe gut an dein „Energielevel in hektischen Zeiten“ anpassen kannst. Außerdem findest du zwei erdende Yin Übungen – als wertvolle Ergänzung, um die Wirkung der Nabhi Kriya durch sanfte Dehnung, Entspannung und Entlastung der beanspruchten Areale in Beinen, Becken und Bauch ganzheitlich zu vertiefen.

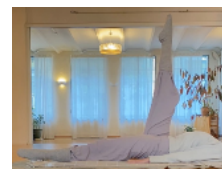
VORBEREITUNG: für Rumpf und Beine – mit Fokus auf den Nabel:

Gelenke kreisen (Füße, Knie, Hüften), Kamelritt, Sidetwists, Katze-Kuh mit abw. Beinheben

KRIYA:

1) Abwechselndes Beinheben. Auf dem Rücken liegend, einatmend erst das eine Bein auf 90 Grad anheben, ausatmend senken. Mit dem linken Bein wiederholen. 2-3 Minuten abwechselndes Beinheben mit tiefer, kräftiger Atmung. Abschliessend entspanne im Päckchen (Position 3).

→ *Wirkt auf den unteren Verdauungsbereich.*



2) Beidseitiges Beinheben. Einatmend beide Beine 90 Grad in die Luft strecken und ausatmend auf 60 Grad Richtung Boden absenken bzw. nur so weit, wie der Bauch stark bleibt. Für Balance und Energie die Arme gerade nach oben strecken, die Handflächen zeigen zueinander. 1-2 Minuten. Abschließend strecke noch mal beide Arme und Beine lang nach oben, atme tief ein und aus, entspanne im Päckchen. → *Wirkt auf den oberen Verdauungsbereich und den Solarplexus.*



3) Festes Päckchen: Beuge die Knie und ziehe sie mit den Armen fest zur Brust, wobei der Kopf entspannt am Boden liegt. Verweile 2 Minuten in dieser Position, atme lang und tief.

→ *Beseitigt Blähungen und entspannt das Herz.*

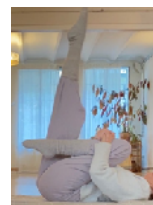


4) Lotusblume: Beginne in Position 3, atme ein, öffne die Arme seitlich zum Boden und strecke die Beine um 60 Grad gestreckt aus. Atme aus und kehre in die Ausgangsposition zurück.

Wiederhole diesen Ablauf 4-5 Minuten. Abschließend komm zurück ins Päckchen (Ausgleichsposition). → *Lädt das Magnetfeld auf und öffnet das Nabelzentrum.*



5) Beinheben: Lege dich auf den Rücken, ziehe das linke Knie fest zur Brust, halte es dort mit beiden Händen und hebe das rechte Bein schnell um 90 Grad an und wieder ab. Atme dabei 15-30 Sekunden lang rhythmisch oben ein und unten aus. Wechsel die Beine und wiederhole die Übung 15-30 Sekunden lang. Wiederhole den gesamten Zyklus noch einmal. Abschließend im Päckchen schaukeln und aufsetzen. → *Stärkt die Hüften und die untere Wirbelsäule.*



6) Vorbeugen: Stehe aufrecht, einatmend die Arme über den Kopf auf Ohrenhöhe und die Finger nach hinten ausstrecken, so dass die Handflächen zur Decke zeigen. Atme tief aus, während du dich nach vorne beugst, um mit den Handflächen den Boden zu berühren. Arme bleiben gestreckt auf Ohrenhöhe, Bauch und Beckenboden sind fest angespannt und schützen die LWS (Knie opt. gebeugt). Fahre 30-60 Sekunden lang langsam fort, dann 15-30 Sekunden lang schneller. Richte dich auf, spüre nach.

→ *Wirkt sich positiv auf die gesamte Rückenmarksflüssigkeit und die Aura aus.*



ENTSPANNUNG – MIT SANFTEN YIN POSITIONEN

Bitte beachten:

- *Niemals über die Grenzen gehen (Schmerzen sind immer Warnsignale).*
- *Immer achtsam die Hohlräume des Körpers mit Kissen unterstützen.*
- *In der Position möglichst alle Muskelspannung und Widerstände loslassen.*
- *Bei Kribbeln oder Taubheit die Position verändern oder vorsichtig verlassen.*
- *Vorsicht beim Herauskommen aus der Position (ein erstes Gefühl von Steifigkeit ist normal).*
- *Bei akuten LWS Beschwerden die Übungen bitte nicht ausführen.*

1) Rückenlage mit erhöhtem Becken (2-3 Min)

In der Rückenlage die Füße hüftbreit aufstellen, das Becken hoch rollen und ein Bolster quer unter Becken und Kreuzbein schieben, Becken und Kreuzbein sicher darauf ablegen und hineinsinken.

Optional: zunächst nur das linke Bein am Boden ausstrecken, in die Dehnung spüren, wahrnehmen, entspannen. Dann entweder das rechte Bein auch ausstrecken (der Zug im unteren Rücken ist normal, sollte jedoch nicht schmerzen). Oder nach der Hälfte der Zeit das Bein wechseln (erst links wieder aufstellen, dann rechts ablegen). Die Arme liegen dabei entspannt zur Seite ausgestreckt neben dem Oberkörper oder über den Kopf am Boden. Den ganzen Körper komplett entspannen.

Zum Herauskommen: Beine aufstellen, Becken ein paar mal vor und zurück kippen, dann sanft hochrollen, Bolster/Kissen entfernen, Wirbelsäule langsam zum Boden abrollen, Knie nacheinander zur Brust nehmen und im Päckchen sanft schuckeln (Ausgleichsposition), hochschaukeln zum Sitzen.

→ *Weite und Entlastung für Oberschenkel, Hüftbeuger und Bauch (im Nachhinein auch für den unteren Rücken)*



2) Liegender Schmetterling mit unterstütztem Oberkörper (2-3 Min)

Sitze mit aufgestellten Beinen, lege Oberkörper und Kopf rücklings auf ein Bolster oder mehreren Kissen ab. Bring deine Fußsohlen zusammen und lass die Knie sanft nach außen sinken. Sollte der Zug an den Innenseiten der Beine oder in den Leisten zu intensiv sein, kannst du dir noch Blöcke oder Kissen unter deine Knie legen (oder optional einseitig üben, erst mit dem linken Bein, dann rechts). Lege die Arme seitlich auf dem Boden ab, Handflächen zeigen nach oben, so dass Weite im Brust- und Schulterbereich spürbar ist. Falls deine Fingerspitzen dabei kribbeln oder einschlafen (!), verändere die Armposition, indem du die Hände mehr zum Körper oder auf den Bauch nimmst.

→ *Weite und Entlastung für Oberschenkelinnenseiten, Hüftöffner, Becken, Bauch, Herzraum*



3) Savasana (3-5 Min)

In Rückenlage, Beine etwas gegrätscht am Boden ausstrecken, Knie und Füße zeigen nach außen. Die Arme etwas weiter vom Oberkörper weg am Boden ablegen, Handflächen zeigen nach oben. Die Augen schließen. Den Atem fließen lassen und den ganzen Körper erden und entspannen.

→ *Neutrale Haltung in Rückenlage für Erdung und Entlastung des gesamten Körpers.*

Text & Fotos: Angela Simrat Schneider, layogiste.de

(Original Kriya: „The Aquarian Teacher“ Ausbildungsbuch der Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung)

