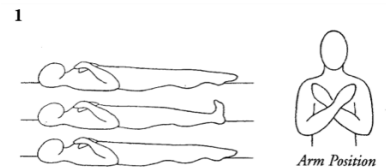


Anpassung der wechselseitigen Verbindung und Kommunikation im Innen und Außen

Diese Kundalini Yoga Übungsreihe aktiviert insbesondere die Schläfenregion durch bewusste Bewegung, Atemkoordination und Fokus auf den gesamten Rumpf; dadurch werden die Kaumuskulatur und angrenzende Gesichtsmuskeln angeregt, was die Durchblutung, Muskelentspannung und propriozeptive Wahrnehmung (Tiefen-/Eigenwahrnehmung) verbessert und indirekt die Artikulation, Mimik und kommunikative Ausdrucksfähigkeit unterstützen kann.

1. **Point & Flex in Mumien-Position:** Flach auf dem Rücken liegen, Füße und Beine zusammen, Handgelenke über der Brust verschränkt. Vollständig entspannen für 1 Minute. Danach beide Füße gleichzeitig abwechselnd nach oben und unten bewegen – schnell, mit geräusch-/kraftvoller Atmung. Dauer: 4 ½ Minuten.
Hinweis: Wenn Druck auf den Schläfen spürbar ist, Bewegung verlangsamen.



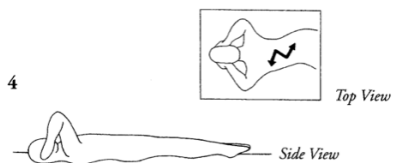
2. **Abwechselndes Beinheben in Mumien-Position:** Beine gerade halten, Zehen strecken (Point). Einatmen beim kraftvollen Hochheben, Ausatmen beim sanften Absenken (Füße geräuschlos ablegen). Die Atmung bleibt kraftvoll. Dauer: 1 Minute.



3. **Beidseitiges Beinheben in Mumien-Position:** Beine gerade halten, gleichzeitig auf 90 Grad anheben und zusammen absenken – schnelle Bewegungen: Einatmen hoch, Ausatmen runter. Dauer: 1 Minute. Danach noch 52x "Beinheben" durchführen.



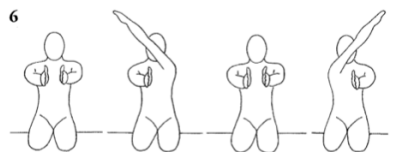
4. **Diagonale Bewegung des Oberkörpers:** Auf dem Rücken liegend, Handflächen fest an Ohren und Schläfen gepresst, Ellenbogen nach oben gestreckt. Becken und Brustkorb seitlich bewegen wie ein zappelnder Fisch. Becken und Wirbelsäule bewegen sich. Dauer: 3 ½ Minuten.
Hinweis: Diese kraftvollen, schnellen Bewegungen fördern Beweglichkeit, Muskelbalance und koordinative Vernetzung.



5. **Hechelnder Atem im Fersensitz:** Zunge herausstrecken, atme durch den Mund, wie ein hechelnder Hund, spüre die Luft im hinteren Rachen. Dauer: 1 Minute. *Hinweis: Dieser Atem gibt die Kraft für die folgende Übung.*



6. **Diagonale Armbewegung im Fersensitz:** Arme nach vorne ausgestreckt, Handflächen einander zugewandt. Arme abwechselnd diagonal nach oben bewegen: linker Arm nach rechts oben, rechter Arm nach links oben, wie ein X. Schnelle, kraftvolle Bewegungen, die in den Schläfen und Zehen spürbar sind. Der Körper bewegt sich leicht mit. Dauer: 2 ½ Minuten.



7. **Schultertippen im Fersensitz:** Arme seitlich, Handflächen nach vorne. Hände in einer Schaufelbewegungen zu den Schultern bringen, Fingerspitzen zusammenbringen sich und auf die Schultern tippen. Dauer: 1 ½ Minuten



8. **Im Fersensitz:** beginne den ganzen Körper bewusst in einzelnen Teilen zu biegen: "Den unteren Rücken, den mittleren Rücken, den oberen Rücken und den Nacken"

9. **Mantra Meditation im Yogasitz:** chante: „Hari Har, Hari Har, Hari Har, Hari“ – monoton mit Zungenspitze. Eine Wiederholung des Mantras dauert 3 Sek. Dauer: 9 ½ Minuten

Abschluss: Einatmen, Atem 45 Sekunden anhalten, ausatmen. Diesen Zyklus zweimal wiederholen, jeweils so lange halten, wie es angenehm ist.



Deutsche Überarbeitung: 3HO Akademie, 01/2026

Original / Illustration: Adjusting the Centers of Interconnection and Intercommunication, KRI

Quelle: Reaching me in me, englische Ausgabe –

Link: https://www.satnam.de/de/reaching-me-in-me-buch-englisch.html?ref=1299&affiliate_banner_id=1

