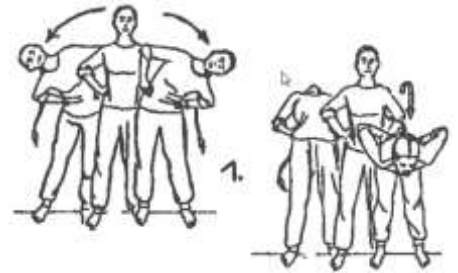


Magen - Leber - Darm – Set

Y1

70 'er Jahre, Quelle: Kundalini Yoga for Youth and Joy

1. Stelle dich hin, Füße ca. 60 cm auseinander. Hände in die Hüften. Beuge dich nach rechts, nach links, nach vorn, nach hinten. Kehre nach jeder Beugung in die Mitte zurück. Singe dabei: SA - rechts, TA - links, NA - vorn, MA - hinten. Stimme Bewegungen und Mantra aufeinander ab, es ist eine rhythmische Übung. 5 Min. *Dient der Lockerung des Beckenbereiches und der Vorbereitung auf die nächste Übung.*



2. Im Stand, a: Mache größtmögliche Kreise mit dem Oberkörper, beuge dich in alle Richtungen. 2-3 Min.
b: Beginne HAR, HARI zu jedem Kreis zu chanten. 2 Min.



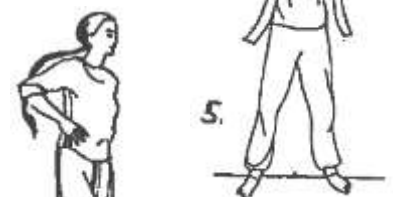
3. Im Stand. Die Arme hängen locker zu den Seiten. a: Umfasse die Oberarme, verschränke die Arme vor der Brust, hebe sie parallel zum Boden, b: Beuge dich nach hinten, hebe auch die verschränkten Arme. c: Kehre in die aufrechte Position a zurück. d: Lasse die Arme wieder an den Seiten hängen. Chante während der rhythmischen Bewegungen SA-TA-NA-MA. Ein Zyklus dauert 2-3 Sek. Insg. 3-4 Min. *Diese Übung befreit von Rückenschmerzen in der Lendenwirbelsäule und massiert den Lymphbereich.*



4. Im Stand, Arme vor der Brust verschränkt. Hocke dich in Krähenposition, stehe wieder auf, usw. Koordiniere das Mantra SA-(runter) TA-(hoch) NA-(runter) MA-(hoch) mit der Bewegung. Ein Zyklus dauert 3 Sek. Insg. 3 Min.



5. Im Stand. Mache Fäuste, Daumen nach innen, unter den Ansatz der kleinen Finger. Schwinge die Arme in großen, schnellen Kreisen nach hinten und bewege auch die Schultern. Chante laut: HAR, HAR, HAR, HAR, HAR, HAR, HARI, und mache zwei Kreise pro Wiederholung. 2-3 Min. *Diese Übung bringt psychisches Gleichgewicht und fördert die Kommunikationsfähigkeit.*



6. Im Stand, Hände in den Hüften. Springe auf den Fußboden von einem Fuß auf den anderen und bewege die Füße nach vorn, als würdest du einen Ball schießen. Schnelles Tempo. Chante rhythmisch und passend: HAM, DAM, HAR, HAR, HAR, HAR, HAM, DAM, usw. 3 Min. *Reguliert den Eisenhaushalt.*



7. Lege dich unverzüglich auf den Boden und mache Katzenstreckungen zu beiden Seiten. Kraftvoll 1-2 Min. *Massage für die Leber -und Entschlackung. Festigt die Wirkung der vorherigen Übungen.*



Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

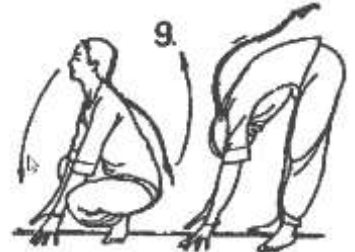


8. Halbe Kobra: Hebe Kopf, Schultern und Oberkörper aus der Bauchlage hoch. Stütze dich auf die Unterarme, Hände unterhalb der Schultern flach auf den Boden. Strecke das Kinn. Beine aneinander.



Beginne, das Gesäß mit den Füßen abwechselnd fest zu treten. Mit jedem Fußtritt atme kurz aus. Mäßiges Tempo. 3-4 Min. Dann sehr schnelles Tempo. 1 Min. *Reguliert das Kalzium - Magnesium - Gleichgewicht im Blut. Es wird von den Oberschenkelknochen gesteuert. Dies Gleichgewicht beeinflusst auch unsere Sexualität. Die Kopfhaltung wirkt auf die Schilddrüse und Nebenschilddrüse.*

9. Froschposition: Hocke dich auf die Zehen, die Fersen berühren sich, das Gesäß berührt die Fersen. Die Fingerspitzen sind zwischen den Knien am Boden. Kopf hoch. Atme ein, hebe das Gesäß, Hände und Kopf bleiben unten. Atme kraftvoll aus und senke das Gesäß bis auf die Fersen. Chante dazu SA-TA-NA-MA, pro Wiederholung 2-3 Sek. 2 Min. *Gut für die Knie.*



10. Stelle dich hin, Arme an den Seiten. Setze dich in den Schneidersitz, stehe wieder auf, setze dich, usw. Insgesamt viermal. *Balanciert Prana und Apana im Körper.*



11. Wiederhole Übung 9, Frösche. 30 Sek.

12. Rückenlage. Atme ein und setze dich auf, Beine gestreckt. Umfasse die Zehen, bleibe so. Mache Sitali-Pranayam: Atme durch die gerollte Zunge ein, durch die Nase aus. 1-2 Min. *Diese Atmung kühlt den Körper.*



13. Schneidersitz. Hebe die Hände auf Schulterhöhe, bis sich die Fingerspitzen berühren, Handflächen nach unten. Schwinge den einen Arm kraftvoll zur Seite und zurück, schwinge den anderen Arm kraftvoll zur Seite und zurück. Im Wechsel. 3 Min. *Wirkt auf die Oberarmmuskeln, die den Darm beeinflussen.*



14. Schneidersitz. Hände auf de Knie. Konzentriere dich auf Schultern und Nackenwirbelsäule. Atme ein, hebe den Brustkorb, biege die Wirbelsäule nach vorn. Atme aus, senke das Brustbein, mache einen runden Rücken. Kopf gerade, Schultern entspannt. Mittleres Tempo. 4 Min. Wirkt auf den Lymphbereich und soll Darmkrebs vorbeugen. Richtig ausgeführt, entsteht Druck hinter den Ohren, was darauf hinweist, dass sich das ganze Nervensystem und die Sushmana strecken. *Die Übung sollte Schweiß im Gesicht erzeugen.*



15. Schneidersitz. Mache lockere Fäuste, Daumen nach innen. Atme ein, strecke die Arme hoch; atme aus, senke sie, Fäuste auf Schulterhöhe. 2-3 Min. *Für Ischiasnerv und Wirbelsäule.*



16. Schneidersitz. Verschränke die Arme und umfasse die Oberarme. Hebe sie auf Herzhöhe, parallel zum Boden. Chante: SA-TA-NA-MA und neige den Kopf im Rhythmus nach rechts, Mitte, links, Mitte, pro Zyklus 2-3 Sek. Fahre fort. 1-2 Min.



17. Singe das Lied NOBILITY oder atme lang und tief. 4 Min.

