

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

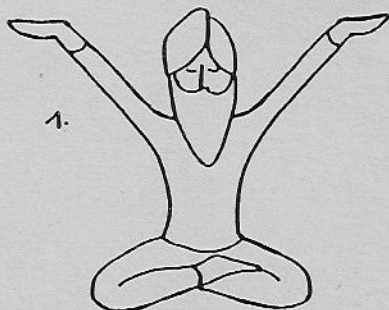


Y8

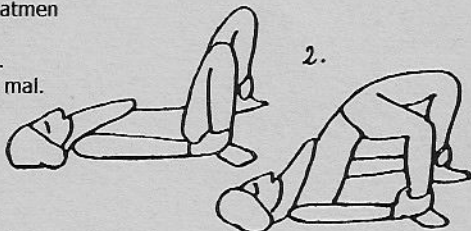
## Anti-Stress-Übungen

Quelle: Stress Away

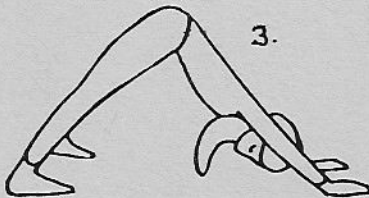
1. Kriya zur Entspannung des Herzens: Setze dich mit gerader Wirbelsäule in den Schneidersitz. Hebe die Arme im Winkel von  $60^\circ$  seitlich hoch, halte die Hände parallel Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Schließe die Augen und atme lang und tief durch die Nase. 1-3 Min. Entspanne  $1\frac{1}{2}$  Min. im Schneidersitz.



2. Kriya zur Entspannung des Unterleibs: Lege dich auf den Rücken, setze die Füße dicht an das Gesäß und umfasse die Fußgelenke. Atme ein und hebe die Hüften so hoch du kannst, der Nabelpunkt wird gestreckt. Halte den Atem an, drücke dich noch etwas höher. Entspanne mit dem Aus-atmen und senke das Becken auf den Boden. Beginne mit langsamen Bewegungen und werde allmählich schneller. Passe die Atmung der Bewegung an. Wiederhole 12-26 mal. Entspanne 2 Min. auf dem Rücken.



3. Kriya zur Stärkung des Nervensystems und für mehr Geduld. Dreiecksposition: Stelle dich auf Hände und Knie. Hände schulterbreit und Knie hüftbreit auseinander. Hebe Knie und Hüften, bis dein Körper ein  $60^\circ$ -Dreieck bildet und du auf den Händen und flachen Füßen stehst. Knie und Ellbogen sind durchgedrückt. Körper, Kopf und Arme bilden eine Linie. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße, schließe die Augen. Atme lang und tief. 1-3 Min.



Entspanne 2 Minuten im Schneidersitz. Achte dabei auf eine gerade Wirbelsäule.

4. Kriya zur Entspannung der Nackenmuskeln: Setze dich in den Schneidersitz. Drehe das Kinn zur rechten Schulter. Drehe den Kopf ganz langsam nach vorn, das Kinn wandert über die Schlüsselbeine nach links, rolle den Kopf nach hinten und wieder nach rechts. Atme ein, wenn der Kopf hinten ist, atme aus, wenn er vorn ist. Drehe 12 mal in die eine und 12 mal in die andere Richtung.

