



BOOST YOUR ENERGY & YOUR IMMUNE SYSTEM

7 TAGE YOGA & MEDITATION CHALLENGE





KUNDALINI YOGA BASICS

Zu Beginn jeder Stunde: „Tune-In“

Wir beginnen jede Kundalini Yoga- und Meditationspraxis mit dem Singen des Mantras: ONG NAMO, GURU DEV NAMO.

Das sogenannte „Tuning in“ hilft dir, dich auf die Frequenz des Universums auszurichten und deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Dieses Mantra ist quasi „die Telefonnummer zum Universum“.

Das Chanten von ONG NAMO öffnet dein Herz.

Es wird dreimal gechantet, um Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu integrieren.

Sitzposition: Easy-Pose Nimm deine Handflächen vor der Brust zusammen. Die Seiten der Daumen drücken auf die Mitte des Brustbeins, um den Geist zu beruhigen. Die Fingerspitzen zeigen nach oben. Die Unterarme sind parallel zum Boden.
Schließen deine Augen und konzentriere dich auf das dritte Auge. Atme ein paar Mal ein und aus. Tief einatmen zum Beginn und mit einem Atemzug: ONG NAMO GURU DEV NAMO sprechen oder singen. Wiederhole das Ganze noch zweimal.

Mantra: ONG ONG bedeutet die Unendliche kreative
NAMO Energie in der Manifestation.
GURU DEV NAMO bedeutet Name oder ich rufe an.
GURU ist der Quell der Weisheit. GURU ist die
NAMO Technik, die einen von der Dunkelheit (GU) zum Licht (RU) führt.
DEV bedeutet göttlich oder transparent.
NAMO bedeutet Name oder ich rufe an.



Sitzhaltung: Easy Pose

Die Sitzposition im Schneidersitz im Kundalini Yoga wird „Easy Pose“ genannt.

Für die meisten Menschen in unserer Kultur, die es gewohnt sind, den ganzen Tag auf „rückenunfreundlichen“ Stühlen zu sitzen, ist Easy Pose nicht so einfach.

Das Sitzen im Schneidersitz ist eine wichtige Position, weil sie sehr sicher und geerdet ist. Wichtig ist, dass die Wirbelsäule aufgerichtet ist, ohne, dass sie die natürlichen Kurven verliert.

★ Sind deine Knie höher als die Hüften?

★ Bist du nicht in der Lage, deine Wirbelsäule richtig aufzurichten?

Ist es für dich sehr unangenehm, im Schneidersitz zu sitzen?

Dann solltest du die Haltung verändern, indem du dich auf eine Decke, ein Kissen oder auf einen Stuhl setzt. Du kannst auch auf den Fersen sitzen, wenn das für dich bequemer ist.

Es ist wichtig, dass es so weit angenehm ist, dass du dich auf deine Yogapraxis konzentrieren kannst. Es ist völlig in Ordnung, in dieser Hinsicht kreativ zu sein. Im Hinblick auf jede Änderung solltest du nur darauf achten, dass die Wirbelsäule lang und aufgerichtet bleibt.

Wenn du auf einer Stuhlkante sitzt, halte bitte die Füße flach auf dem Boden. Wann immer eine Haltung im Schneidersitz erforderlich ist, kannst du dich auch an die Wand setzen, um die Rückenmuskeln zu unterstützen.



Atmung (Pranayama)

1. Lange tiefe Atmung

Atemtechniken sind ein maßgeblicher Teil der Praxis des Kundalini Yoga.

Grundsätzlich atmen wir im Kundalini Yoga durch die Nase.

Lange tiefe Ein- und Ausatmung aus dem Bauch heraus ist die Basis.

Wenn man sich die Philosophie des Yoga zu eigen macht, beginnt man zu verstehen, dass wahres Glück, wahre Ausstrahlung und wahre Zufriedenheit aus dem Inneren kommen. Aus der Erkenntnis und Erfahrung des wahren Selbst, zeitlos und unbegrenzt, und nicht aus dem äußeren Umfeld oder den Umständen heraus.

Die Atemtechniken des Kundalini Yoga gleichen von innen heraus aus, indem sie die Chemie des physischen Körpers und die Chakren regulieren. In diesem ausgeglichenen Zustand kann man sein wahres Selbst erfahren.

2. „Breath of Fire” – Feueratem

Es gibt auch andere Atemtechniken.

Eine der am häufigsten genutzte ist der „Breath of Fire” oder Feueratem.

Beim Feueratem sind Ein- und Ausatmung gleich lang, ohne Pause dazwischen – schnell, rhythmisch und kontinuierlich. Er wird meist durch die Nase mit geschlossenem Mund geatmet, sofern es nicht anders angegeben wird.

Der Feueratem wird vom Nabelpunkt und vom Solarplexus aus angetrieben. Zum Ausatmen wird die Luft kraftvoll durch die Nase



ausgestoßen, indem der Nabelpunkt und der Solarplexus zurück in Richtung der Wirbelsäule gedrückt werden. Das geht automatisch, wenn man das Zwerchfell schnell zusammenzieht. Beim Einatmen entspannt sich die Bauchmuskulatur, das Zwerchfell dehnt sich nach unten aus. Der Brustkorb bleibt während des gesamten Atemzyklus entspannt und leicht angehoben.

Es kann sein, dass der Atem anfänglich Schwindel oder Schwindelgefühle erzeugt. Wenn das passiert, mache eine Pause.

Das Gefühl von Kribbeln oder Benommenheit ist völlig normal, da sich der Körper an den neuen Atem und die neue Stimulation der Nerven anpasst. Die Konzentration auf das dritte Auge (Punkt zwischen den Augenbrauen) kann helfen.

Manchmal sind diese Symptome werden durch Giftstoffen und Ablagerungen in unserem Körper erzeugt, die durch die Atemtechnik freigesetzt werden. Trinke viel Wasser und stelle Deine Ernährung auf leichte Kost um.

Wenn Du schwanger bist, oder deine Menstruation hast, solltest Du keinen Feueratem üben. Atme stattdessen lang und tief



Mudra

Mudras sind Handhaltungen.

Jeder Bereich der Hand entspricht einem bestimmten Körperbereich und verschiedenen Emotionen und Verhaltensweisen.

Die Position, die die Hand einnimmt, wird als Mudra bezeichnet und ist eine Technik, um dem Geist-Körper-Energiesystem klare Botschaften zu vermitteln.

So wie Buchstaben auf vielfältige Weise kombiniert werden, um verschiedene Wörter zu bilden, so können die Finger Mudras bilden. Das wahrscheinlich bekannteste Mudra ist das „Gyan Mudra“.

Gyan Mudra (Siegel des Wissens)

Wie:	Die Spitze des Zeigefingers berührt die Spitze des Daumens. Die anderen drei Finger sind entspannt.
Wirkung:	Stimuliert Wissen, Weisheit, Aufnahmefähigkeit und Ruhe
Planet:	Jupiter; Ausdehnung



Mantra

Mantra ist die Verwendung von Klang, um das Bewusstsein zu beeinflussen.

„MAN“ bedeutet Geist und „TRA“ bedeutet Welle.

Alles in dieser Welt, bis hinunter auf die kleinste atomare Ebene, ist in ständiger Bewegung, in Schwingung.

Je dichter eine Materie ist, desto langsamer bewegt sie sich; oft ist die Schwingung so langsam oder so schnell, dass wir sie mit unseren Augen nicht wahrnehmen können. Diese Schwingung ist reine Energie.

Es gibt eine Schwingungsfrequenz, die mit allem im Universum resoniert. Glück oder Trauer, Freude oder Bedauern sind Schwingungsfrequenzen im Geist.

Wenn wir ein Mantra singen, nutzen wir die positive Kraft, die in diesen speziellen Silben enthalten ist. Sei es für Wohlstand, Seelenfrieden, mehr Intuition und vieles mehr. Allein durch das Chanten setzen wir Schwingungen in Bewegung, die eine Wirkung haben. Es ist dabei egal, ob wir die Bedeutung der Laute verstehen oder nicht.

Das Singen von Mantren erzeugt eine bestimmte Schwingungsfrequenz im Körper. Die von Körper und Geist erzeugten Klänge und Gedanken strahlen von dir aus. Die Schwingungsfrequenz eines Mantra zieht das an, auf dessen Ebene es schwingt. Du bist wie ein Magnet. Was du aussendest, ziehst du an.



Zusätzlich zu den Schwingungen, die in Bewegung gesetzt werden, geschieht beim Chanten noch etwas anderes. Es gibt vierundachtzig Meridianpunkte oder Druckpunkte am Gaumen. Jedes Mal, wenn du sprichst, stimulierst du sie und die damit verbundenen Drüsen und Organe. Und jedes Mal, wenn du ein Mantra singst, spielst du quasi eine bestimmte Sequenz, einen bestimmten Rhythmus, die eine chemische Reaktion im Gehirn und im Körper auslösen.

Denke daran: Auch die Glaubenssätze, die du dir jeden Tag (unbewusst oder sogar laut ausgesprochen) vorsagt, wirken wie ein Mantra. „Ich habe es so schwer“, „Das wird nie klappen“, „Ich bin im Stress“, „Ich habe keine Zeit dafür“, „Ich kann das ja eh nicht“, „Ich habe kein Geld“ etc. Diese Mantras werden durch stetes Wiederholen Teil unsere Wirklichkeit.

Chakra

Chakren sind Energiepunkte im Körper - im Kundalini Yoga sind es 8 Punkte, vom Steißbein bis zur Kopfkrone (+Aura) – , die einen direkten, unmittelbaren und tiefgreifenden Einfluss auf unser tägliches Leben haben.

Wir ziehen ständig Schwingungen an, die auf der gleichen Wellenlänge liegen wie die Chakren, die bei uns dominant sind. Die Meditationen und Kriyas aus dem Kundalini Yoga können die Chakren ausgleichen und koordinieren.

Wenn das Gleichgewicht der Chakren erreicht ist, wirst du immer in deiner Kraft leben und unendliche Lebensenergie haben. Du wirst mitfühlend, bewusst und für alle Herausforderungen des Lebens gewappnet sein.



Kirtan Kriya (Sa Ta Na Ma Meditation)

Diese Meditation bringt die Psyche ins Gleichgewicht.

Sitzposition:		Easy-Pose mit geradem Rücken
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Mantra:	Saa, Taa, Naa, Maa	SAA: Unendlichkeit, Kosmos, Anfang TAA: Leben, Existenz NAA: Tod, Veränderung, Transformation MAA: Wiedergeburt
Mudra:	Mit jedem Ton wechseln sich vier Mudras ab	Bei Saa berührt der Daumen den ersten (Jupiter-)Finger; Gyan Mudra (Wissen) Auf Taa den zweiten (Saturn) Finger; Shuni Mudra (Weisheit, Intelligenz, Geduld) Auf Naa den dritten (Sonnen-)Finger; Surya Mudra (Vitalität, Lebensenergie) Bei Maa den vierten (Merkur-)Finger ; Buddhi Mudra (Kommunikationsfähigkeit)
Zeit:	11 Min.	Beginne die Kriya mit normaler Stimme für 2 Minuten; dann flüstern 2 Minuten; dann 4 Minuten still vibrieren. Dann wieder 2 Minuten flüstern und abschließend 2 Minuten lang singen.
Ende:		Still sitzen und tief ein- und ausatmen

Jede Wiederholung des gesamten Mantras dauert 3 bis 4 Sekunden. Dies ist der Zyklus der Schöpfung. Aus dem Unendlichen kommt Leben und individuelle Existenz. Aus dem Leben kommt der Tod oder die Veränderung. Aus dem Tod kommt die Wiedergeburt des Bewusstseins zur Freude des Unendlichen, durch die das Mitgefühl zum Leben zurückführt.



Wake-Up-Set + Cat-Cow

Stretch Pose + Breath Of Fire (Feueratem)

Lege dich flach auf den Rücken und halten Sie die Arme und Beine gerade
- Beine ca. sechs bis zehn Zentimeter über dem Boden.

Hebe den Kopf an und richten Sie die Augen auf die Zehenspitzen.

Beginne mit dem Feueratem. Der Feueratem ist ein gleichmäßiges Ein- und Ausatmen durch die Nase.

Halte die Position 1–3 Minuten lang.

Stretch Pose Tipps

Für Anfänger sind 3 Minuten Stretch Pose sehr anspruchsvoll.

Hier sind einige einfache Techniken, um die Muskulatur langsam aufzubauen:

- ★ Lege deine Hände unter das Gesäß, das gibt dem unteren Rücken Halt und erleichtert es, die Beine oben zu halten.
- ★ Hebe ein Bein nach dem anderen an und wechsele nach etwa einer Minute. Oder ziehe jeweils ein Knie zum Körper und lasse das andere Bein gestreckt.
- ★ Du kannst auch damit starten, dass Du im Wechsel 10 Sekunden die Stretch Pose hältst und dann 10 Sekunden ablegst – immer im Wechsel.
- ★ Wenn du spürst, dass du stärker wirst, erhöhst du die Haltezeit und verringerst die Ruhezeit.



Kontraindikationen für Frauen (Bauchmuskulatur + Feueratem)

- Nach den ersten 120 Tagen der Schwangerschaft
- Wenn es Komplikationen bei der Schwangerschaft gibt
- An den ersten 3 Tagen der Menstruation

Die Stretch Pose ist eine Herausforderung. Sie hat, wenn sie richtig ausgeführt wird, eine enorme Wirkung auf den gesamten Körper. Sie aktiviert das dritte Chakra. Durch die Arbeit am Nabelpunkt setzt die Stretch Pose das gesamte Nervensystem zurück und stärkt den Bauchbereich. In Verbindung mit dem Breath of Fire wirkt sie beruhigend, verjüngend und reinigt das Blut.

Die Arbeit am dritten Chakra fördert die Entschlossenheit und das Selbstwertgefühl.

Nase zu Knie + Breath Of Fire (Feueratem)

Diese Kriya aktiviert die Verdauungsorgane.

Nimm die Knie zur Brust und legen Sie die Arme darum. Hebe den Kopf an, sodass die Nase zu den Knien kommt. Beginne mit dem Feueratem und halte die Position für 1–3 Minuten.



Ego Eradicator

Sitzposition:	Diese Übung kann in Easy Pose oder Rock Pose (auf den Knien sitzend) durchgeführt werden
Arme:	Hebe die Arme bis zu einem Winkel von 60 Grad. Halte die Ellenbogen gerade und ziehe die Schultern nach unten. Rolle die Fingerspitzen ein. Die Daumen sind nach oben gestreckt und zeigen aufeinander zu
Augen:	Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:	Breath of Fire (Feueratem)
Zeit:	1 - 3 Min.
Ende:	Atme tief ein, ziehe die Daumenspitzen langsam über dem Kopf zusammen und strecke die Finger, wobei Sie den Beckenboden und den Nabel bis zur Wirbelsäule nach oben ziehen. Ausatmen und die Hände langsam an den Seiten nach unten führen. Drücken Sie die Hände in die Erde und atmen Sie lang und tief ein.



Cat-Cow/ Katze-Kuh

Lockert und justiert deine Wirbelsäule.

Balance und Stärkung aller Chakren.

Man sagt, dass das tatsächliche Alter einer Person durch die Flexibilität der Wirbelsäule bestimmt wird. Leider sind viele Haltungen in unserer modernen Gesellschaft nicht gut für unseren Rücken. Deshalb versuchen so viele Menschen Yoga zur Linderung von Rückenschmerzen.

Cat-Cow lindert Rückenschmerzen und löst Verspannungen.

- ★ Komme auf Hände und Knie (Vierfüßlerstand).
- ★ Die Hände sind schulterbreit auseinander, die Finger zeigen nach vorne.
- ★ Die Knie befinden sich direkt unter der Hüfte.
- ★ Atme ein und neige das Becken nach vorne, wobei die Wirbelsäule nach unten gewölbt und der Kopf und der Nacken nach hinten gestreckt werden.
- ★ Dann atme aus und kippen das Becken in die entgegengesetzte Richtung, wobei die Wirbelsäule nach oben gewölbt und das Kinn zur Brust gezogen wird.
- ★ Beginne mit sanften Bewegungen und werden dann dynamischer.
- ★ Der Atem ist kraftvoll und hörbar.
- ★ Zeit: 3 Minuten



Removing Fear of the Future

Diese Meditation nimmt dir Zukunftsängste, die durch (unbewusste) Erinnerungen an die Vergangenheit entstanden sein können. Sie verbindet dich wieder mit deinem Herzzentrum.

Sitzposition:	Easy Pose	
Augen:	Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge	
Atmung:	Lange und tiefe Ein- und Ausatmung	
Mantra:	Dhan, Dhan, Ram Das Guru	Song: Dhan Dhan Ram Das Gur - White Sun II (Spotify)
Mudra:	Lege den Rücken der linken Hand in die Handfläche der rechten Hand. Der rechte Daumen liegt in der Handfläche der linken Hand und der linke Daumen kreuzt ihn. Die Finger der rechten Hand wölben sich um die Außenseite der linken Hand und halten sie sanft. Wenn du deine Hände auf diese Weise hältst, hast du ein friedliche und sicheres Gefühl.	
Zeit:	11 Min.	Kann bis auf 31 Minuten gesteigert werden
Ende:	Tief ein- und ausatmen und entspannen	



Sat Kriya

Sat Kriya ist eine Basis-Kriya des Kundalini Yoga. Sie unterstützt die Verdauung, stimuliert die sexuell-kreative Energie und damit den natürlichen Energiefluss. Dadurch können sich mentale, emotionale Probleme sowie Probleme mit dem unteren Rücken lösen. Sat Kriya stimuliert und stärkt das Herz und das Nervensystem, wodurch ein angenehmes Wohlgefühl einsetzt.

Machen diese Kriya zu deiner täglichen Routine.

Sitzposition:		Fersensitz oder Rock Pose
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:		Atme ein und chante SAT und ziehe den Nabelpunkt (unterer Teil des Bauches wird kraftvoll nach innen und oben gezogen). Atme aus und chante NAM und entspanne den Nabelpunkt
Mantra:	SAT NAM	"Wahrheit ist mein Name", d. h. es hilft dir dein wahres Selbst bzw. deine innere Wahrheit zu erkennen
Mudra:		Strecke die Arme über den Kopf, die Handflächen aneinander. Verschränke alle Finger ineinander, mit Ausnahme der Zeigefinger, die gerade nach oben weisen (Männer überkreuzen den rechten Daumen über den linken, Frauen den linken Daumen über den rechten).
Zeit:	3 Minuten	Kann bis auf 31 Minuten gesteigert werden
Ende		Atme ein und ziehe die Wurzelschleuse (Zusammenziehen der Beckenbodenmuskulatur) und spanne alle Muskeln vom Gesäß über den Rücken bis zu den Schultern kräftig an. Lasse die Energie über deine gestreckte Wirbelsäule hoch bis zur Schädeldecke fließen. Atme durch den Mund und wiederhole das noch zweimal.



Addiction Meditation

Diese Meditation bringt die Psyche in ein Gleichgewicht. Durch diese Praxis erwacht der Geist zur unendlichen Fähigkeit.

In unserer modernen Gesellschaft hat jeder eine Art von „Sucht“. Wenn wir nicht süchtig nach Rauchen, Essen, Trinken oder Drogen sind, dann sind wir unbewusst abhängig von Akzeptanz, Förderung, Ablehnung, emotionaler Liebe usw.

All dies führt uns zu unsicheren und neurotischen Verhaltensmustern, das durch ein Ungleichgewicht in unserem Drüsensystem hervorgerufen wird.

Sitzposition:		Easy Pose
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:		Atme ein und chante SAT und ziehe den Nabelpunkt (unterer Teil des Bauches wird kraftvoll nach innen und oben gezogen). Atme aus und chante NAM und entspanne den Nabelpunkt
Mantra:	Sa Ta Na Ma	Vibriere mental die 5 Urklänge: Sa Ta Na Ma Bei jedem der Silben werden die hinteren Backenzähne leicht aufeinander gebissen, die Lippen sind geschlossen. Die Stelle unter den Daumen bewegt sich im Rhythmus. Übe leichten Druck aus.
Mudra:		Machen Sie die Fäuste beider Hände und strecken Sie die Daumen gerade aus. Lege die Daumen auf die Schläfen und suche die Kuhle, in die die Daumen gerade passen. Dies ist der untere vordere Teil des Stirnbeins oberhalb der temporal-sphenoidalen Naht.



Zeit:	3 Minuten	Kann auf 5, 7 und bis auf 31 Minuten gesteigert werden
Ende:		Atme tief ein und ziehe die Wurzelschleuse und spanne alle Muskeln vom Gesäß über den Rücken bis zu den Schultern kräftig an. Lasse die Energie über deine gestreckte Wirbelsäule hoch bis zur Schädeldecke fließen. Atme aus, lege die Hände auf die Knie und werde still.



Gyan Chakra Kriya

Die Heiligste Kriya der Yogis. Lade Fülle, Wohlstand und Reichtum in dein Leben ein. Diese Meditation stärkt, balanciert und klärt deine Aura. Durch eine starke Aura wirst du Chancen, Menschen oder Umstände anziehen, die dir zum Erfolg verhelfen. Diese Meditation wird dich zum Strahlen bringen und du verbindest dich mit der universellen Energie.

Sitzposition:		Easy Pose mit gerader Wirbelsäule
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:		Nicht spezifiziert
Mantra:	Sat Nam Wahe Guru	Singe das Mantra vom Nabelpunkt
Mudra:	Gyan Mudra	Der Zeigefinger berührt den Daumen. Das ist das Siegel des Wissens. Die restlichen drei Finger sind locker. Handflächen zeigen nach vorne
Arm- Bewegung:		Die Hände gehen im Wechsel in großen, wellenförmigen Kreisen über den Kopf – nicht tiefer als das Herzzentrum.
Zeit:	11 Minuten	Die letzten 10 Sekunden so schnell wie möglich.
Ende:		Atme tief ein, strecke deine Arme über deinen Kopf nach oben. Deine Hände bleiben in Gyan-Mudra, die anderen Finger sind gestreckt. Atme aus. Halte den Atem zweimal für je 10 Sekunden. Atme nochmal ein und twiste nun deinen Oberkörper nach links und rechts, während du den Atem anhältst. Siebenmal nach links und siebenmal nach rechts. Atme aus und entspanne dich.



Fists Of Anger Meditation

Meditation zur Befreiung von Wut, Ärger und negativen Gefühlen

Sitzposition:		Easy Pose mit gerader Wirbelsäule
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:	Durch den O-förmigen Mund	Feueratem durch den O-Mund – stark, rhythmisch, kraftvoll und hörbar
Mudra:	Faust	Berühre mit dem Daumen das untere Ende des kleiner Finger. Schließe die restlichen Finger über den Daumen zu einer Faust.
Arm-Bewegung:		Hebe die Arme und beginne eine Rückwärtsbewegung abwechselnd über den Kopf – ähnlich einer Rückenschwimm-Bewegung. Denke an alles und jeden, der/das dich wütend macht, negativ beeinflusst oder aufwühlt. Bringe während der Meditation alle Wut, Enttäuschung und Negativität hervor und lass die Bewegung immer dynamischer werden
Zeit:		3 Minuten
Ende:		Die Finger verschränken, die Arme über den Kopf strecken, Handflächen nach oben, tief durch den O-Mund einatmen – den Atem anhalten für 10 Sekunden, atme durch den O-Mund aus. 3X wiederholen und entspannen.



Intelligence Meditation

Meditation zum Ausgleich der Jupiter- und Saturn-Energien. Der Geist wird fokussiert und klar, das Gehirn wird energetisiert. Diese Meditation kann bei täglicher Übung über mehrere Monate hinweg helfen, die Intelligenz zu steigern. Und wenn die Jupiter- und Saturn-Energien (funktionelle Hirnregionen, die mit dem Zeige- bzw. Mittelfinger in Verbindung stehen) ausgeglichen sind, hilft dies Herausforderungen zu bewältigen.

Sitzposition:		Easy Pose mit gerader Wirbelsäule
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:		8 Minuten: lang und tief atmen 2 Minuten: im Rhythmus mit den Fingern ein und aus Letzte Minute: Feueratem durch den O-förmigen Mund
Mudra:	Victory-Finger mit Zeige- und Mittelfinger	Der Daumen umschließt den Ring- und den kleinen Finger
Arme:		Die Hände sind nach vorne gerichtet, Arme liegen am Körper an und die Enden der Finger von Jupiter (Zeigefinger) und Saturn (Mittelfinger) sind etwa auf der Höhe der Ohren
Zeit:	8 Minuten + 2 Minute + 1 Minute	Erste 8 Minuten: Öffne und schließe den Jupiter- und den Saturn-Finger etwa einmal pro Sekunde 2 Minuten: Finger schließen und öffnen mit der Atem – Einatmen: öffnen + Ausatmen: schließen 1 Minute: Finger bleiben geöffnet (Victory), kräftiger Feueratem durch den O-Mund



Ende:

Atme durch den O-Mund ein, halte den Atem an, spannen jeden Muskel im Körper für 10 Sekunden fest an (einschließlich der Hände, Finger – alles), atme aus und wiederholen das noch 2 X.

Anschließend den Kopf kreisen, den Hals strecken und die Schultern lockern.



BONUS

Kriya for Body Fitness & Balance

Kamelritt (Spinal Flex)

Beim Kamelritt bewegst du die Wirbelsäule in alle Richtungen, stimuliert das erste Chakra, löst Verspannungen und lenkst die Energie die Wirbelsäule entlang nach oben. Außerdem bringt es die unteren Organe ins Gleichgewicht. Es kann sein, dass du dich nach dieser Übung ruhiger und zentrierter fühlst.

Sitzposition:		Easy Pose mit gerader Wirbelsäule oder auf den Fersen
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:		Mit der Bewegung: Einatmen beim nach vorne Bewegen, ausatmen, bei der Rückbewegung
Hände:		Die Hände umfassen die Schienbeine
Zeit:	3 Minuten oder 108-mal	Komme mit dem Brustkorb nach vorne und richte dich auf. Atme aus, runde den Rücken und schaukele mit dem Becken zurück.
Ende:		Einatmen nach vorne aufrichten, Atem kurz anhalten, Energie die Wirbelsäule entlang vom Steißbein zur Kopfkronen ziehen. Ausatmen, kurze Stille



Rumpfdrehen (Spinal Twist)

Diese Übung öffnet das Herzzentrum und stimuliert die obere Wirbelsäule.

Sitzposition:	Easy Pose mit gerader Wirbelsäule oder auf den Fersen
Augen:	Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Hände/ Arme:	Nimm die Hände zu den Schultern mit den Fingern vorn und den Daumen hinten. Die Unterarme sind parallel zum Boden.
Atmung:	Atme ein und drehe den Körper nach links. Atme aus und drehe den Körper nach rechts. Sat beim Einatmen, Nam beim Ausatmen.
Bewegung:	Vom Nabelpunkt aus drehen. Halte den Kopf gerade und bewege ihn mit der Wirbelsäule. Es ist nicht der Kopf, der die Bewegung führt.
Zeit:	3 Minuten Du kannst die Drehung auch 26-mal machen, oder natürlich auch 108-mal.
Ende:	Einatmen zur Mitte kommen und entspannen.

Serabandande

Es heißt, dass Guru Gobind Singh seine Armee von Kriegerern mit dem Üben von Serabandande trainierte. Er ließ sie jede Stunde 108 ausführen, um sie in einer konstanten Hochstimmung zu halten. Dadurch waren sie in der Lage, auf dem Schlachtfeld trotz großer Herausforderungen das Unmögliche möglich zu machen.

Nimm die Herausforderung an! Ausdauer, Selbstvertrauen und einen unbesiegbaren Geist sind der Lohn. Du wirst allem, was auf dich zukommt, mühelos entgegentreten!

Sarabandande erhöhen die Durchblutung (Venen und Kapillaren werden geöffnet), gibt dir Energie & versetzt dich in einen hohen Geisteszustand und erhöht deine muskulären und pranischen Fähigkeiten.



Ausgangsposition:		Starte im herabschauenden Hund oder der Dreiecks-Position. Dabei sind die Knie leicht gebeugt, die Füße stehen hüftbreit und die Fersen ziehen zum Boden. Der Rücken ist gerade, die Schultern ziehen weg von den Ohren.
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Hände/ Arme:		Die Hände schulterbreit und flach auf dem Boden, die Finger sind aufgefächert. Der Zeigefinger zeigt gerade nach vorne.
Atmung:		Einatmen beim nach vorne gehen, ausatmen tief, einatmen Cobra, ausatmen zurück in die Ausgangsposition.
Bewegung:		Komme aus dem herabschauenden Hund nach vorne in die Planke, tief gehen in die Cobra und zurück in den herabschauenden Hund. Die Zehen bleiben die ganze Zeit aufgestellt.
Zeit:	26 Mal	Beginne mit 10–15 Mal, steigere dich auf 26. Profis machen es 11 Minuten oder 108-mal.
Ende:		Einatmen in den herabschauenden Hund kommen und dann in die Kindeshaltung. Beruhige den Atem.



Frösche (Frogs)

Die Froschpose ist eine kraftvolle Kundalini Yoga-Pose und ein wunderbarer Energizer. Frösche aktivieren das erste, zweite und dritte Chakra und bewegen die Energie nach oben zu den höheren Zentren. Die Übung wirkt körperlich und geistig verjüngend. Sie kann sämtliche Giftstoffe aus den Muskeln herausziehen und speziell Blockaden in den Oberschenkeln auflösen.

Ausgangsposition:		Komm in die Hocke, stehe dabei auf den Zehenspitzen, die Fersen berühren sich, die Knie sind gebeugt und auseinander gespreizt, das Gesäß ruht auf den Fersen.
Augen:		Die Augen sind geschlossen. Fokus ist der Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Hände/ Arme:		Setze deine Fingerspitzen auf den Boden zwischen den Knien auf.
Atmung:		Der Atem ist kraftvoll
Bewegung:		Atme ein und drücke dich hoch, indem du die Beine streckst. Dein Gesäß hebt sich in die Luft, während der Kopf nach unten geht. Atme aus, beuge die Beine wieder, sodass dein Gesäß wieder auf zu den Fersen kommt.
Zeit:	26 Mal	Beginne mit 11 Mal, steigere dich auf 26. Profis machen 108.
Ende:		Einatmen in den herabschauenden Hund kommen und dann in die Kindeshaltung. Beruhige den Atem.



Lebensnerv (Live nerve Stretch)

Setze dich mit ausgestreckten Beinen hin. Greifen nach den Zehen oder in Richtung der Zehen und beuge dich mit geraden Beinen nach vorne, wobei du den Bauch zu den Oberschenkeln bringst. Wer diese Haltung täglich übt, wird jung bleiben. Wenn du älter wirst, schrumpft vor allem der dritte Wirbel; diese Übung dehnt die Wirbelsäule am dritten Wirbel und hält dich flexibel und stark.

Dieses Dokument umfasst nur die Basics des Kundalini Yoga in gekürzter Form und entbehrt jeder Vollständigkeit.

Du hast Fragen? Dann schreib mir an:

challenge@awareness-marketing.de