

## Übungsserie für Anfänger

- 1) Sitze auf der linken Ferse. Strecke das rechte Bein aus, die Zehen zeigen nach vorne. Beuge dich vor, ergreife die rechte Zehe mit beiden Händen. Halte den Rücken so gerade wie möglich, sieh auf die Zehen. Bleib in dieser Haltung für 2 Minuten, dann beginne mit Feueratem für eine Minute. Wechsele die Beine und wiederhole die Übung. Entspanne für 1 Minute.



- 2) Leg dich auf den Bauch. Ergreife die Fußgelenke und zieh dich hoch wie zu einem Bogen. Feueratem für 2 Minuten. Entspanne auf dem Bauch.



- 3) Sitze zwischen den Fersen. Hebe die Arme zu einem Winkel von  $60^\circ$ , ausgehend von der Horizontalen, deine Handflächen sehen sich dabei an. Heb dich beim Einatmen an und lass dich beim Ausatmen auf das Gesäß fallen. Nach 1 Minute atme tief ein. Atme aus, halte den Atem an und spanne Mulbhand an. Wiederhole die ganze Übung einmal.



- 4) Stell dich auf die Zehenspitzen. Hebe die Arme nach oben und strecke dich. Dann beug und streck dich für 5 Sekunden. Sitze im Schneidersitz. Steh auf ohne die Hände zu benutzen. Wiederhole diesen Ablauf für 2 Minuten.

- 5) Sitze im Schneidersitz. Leg die Hände in Gyan Mudra auf die Knie. Geh tief in dich hinein für 5 Minuten.

Kommentar: Diese Übungsserie verwandelt sexuelle Energie in meditative Energie. Sie stärkt die Nerven in den Oberschenkeln, wo sie auch die Sexualenergie reguliert. Übungen 1 und 2 mobilisieren die Kundalini-Energie als Selbstheilungskraft. Wiederhole diese Übungsserie 2 bis 3 Mal; das ist dann ein fortgeschrittenes Training, das dich zum Schwitzen bringen wird.

