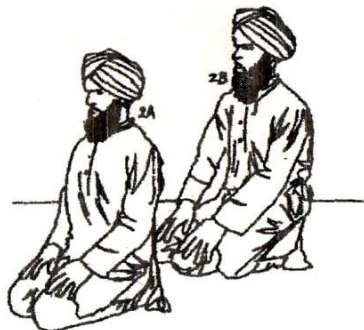


Kriya für die Wirbelsäule

- 1) Sitze im Schneidersitz. Halte die Knöchel mit beiden Händen und atme tief ein. Drücke das Rückgrat nach vorn und ziehe den Brustkorb hoch (1A). Halte dabei den Kopf gerade, so dass er sich nicht hin und her bewegt. Beim Ausatmen biege die Wirbelsäule nach hinten (1B). Wiederhole dies 108 Mal, dann atme ein.
Ruhe 1 Minute.



- 2) Sitze auf den Fersen. Lege die Hände flach auf die Oberschenkel. Drücke den Rücken beim Einatmen nach vorn (2A), beim Ausatmen nach hinten (2B). Denke SAT beim Einatmen, NAM beim Ausatmen. Wiederhole 108 Mal.
Ruhe 2 Minuten.



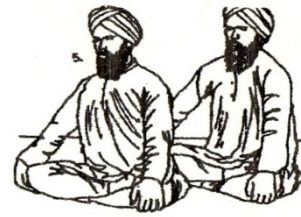
- 3) Sitze im Schneidersitz, halte die Schultern fest, Finger nach vorn, Daumen nach hinten. Atme ein und drehe dich nach links, atme aus und drehe dich nach rechts. Atme lang und tief. Wiederhole 26 Mal und atme in der Ausgangsposition ein.
Ruhe 1 Minute.



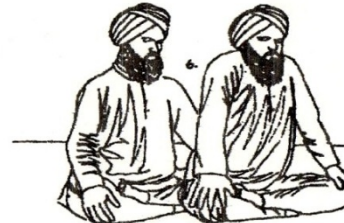
- 4) Halte die Arme im Bärengriff am Herzzentrum (4A). Wippe mit den Ellbogen auf und ab, atme dabei lang und tief (4B). Wiederhole 108 Mal, atme ein, atme aus und ziehe die Arme kräftig auseinander, wobei du sie umso fester in einander verkrallst.
Entspanne 30 Sekunden.



- 5) Sitze im Schneidersitz, halte die Knie fest. Mit ausgestreckten Armen fange an, den oberen Teil des Rückgrats zu beugen. Einatmen, wenn der Brustkorb nach vorn kommt, ausatmen, wenn die Schultern nach vorn kommen. Wiederhole 108 Mal. Ruhe 1 Minute.



- 6) Ziehe die Schultern hoch beim Einatmen, lass Sie fallen beim Ausatmen. Übe weniger als zwei Minuten. Atme ein und halte 15 Sekunden den Atem mit hochgepressten Schultern. Entspanne die Schultern.



- 7) Rolle den Kopf langsam 5 Mal nach rechts, dann 5 Mal nach links. Atme ein und ziehe dabei den Nacken gerade.



- 8) Halte die Finger vor der Kehle im Bärengriff verkrallt (8A). Bringe Sie in dieser Haltung über den Kopf (8B). Einatmen – Mulbandh, Ausatmen Mulbandh. Wiederhole beide Zyklen 2 Mal.



- 9) SAT KRIYA: Sitze auf den Fersen, strecke die Arme über den Kopf (9A). Verschränke alle Finger außer den Zeigefingern, die ausgestreckt nach oben weisen (9B). Sage SAT und ziehe den Bauch ein; sage NAM und lass ihn wieder los. Wiederhole wenigstens 3 Minuten lang. Dann atme ein und presse die Energie vom unteren Teil des Rückgrats bis zur Schädeldecke.



- 10) Entspanne für 15 Minuten vollständig auf dem Rücken.