

Übungen, die den Körper reinigen und Krankheiten verhindern

17. Juli 1973, Quelle: Kundalini Yoga Manual

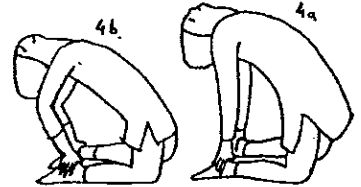
1. Schneidersitz. Strecke die Arme seitlich und parallel zum Boden aus, Ellbogen gerade. Balle die Hände zu Fäusten, nur die Mittelfinger werden ausgestreckt. a: Mache mit den Armen Kreise rückwärts. Die Bewegungen sollen fest und kräftig sein. 5-10 Min. b: Dann erhöhe das Tempo. 2 Min.



2. Schneidersitz. Falte die Hände hinter dem Kopf. Drehe die ganze Wirbelsäule wie ein Mahlstein auf den Hüften, arbeite am Unterleib mit langen, tiefen, kreisenden Bewegungen. 3 Min.



3. Schneidersitz. Strecke die Arme seitlich und parallel zum Boden aus. Die Handflächen zeigen nach unten. Lege die Daumen in die Handflächen unter die kleinen Finger. Während du den einen Arm 60° hebst, senkst du den anderen 60° nach unten, wie eine Wippe. Tu das schnell und kraftvoll. 3 Min.



4. Kamelposition (Bild a). Mache folgende Bewegung: Du lehnst dich nach hinten und unten und senkst dann den Körper so weit es geht, nach hinten unten, die Ellbogen geknickt (Bild b). Komme wieder hoch. Mache diese Auf- und Abwärtsbewegungen 2-3 Min. (Der Kopf berührt nicht den Boden.)

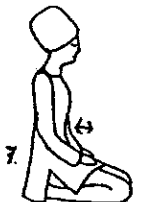
5. Komme aus der Kamelposition heraus, beuge dich nach vorne und senke Kopf und Arme auf den Boden. Dann kehre zurück in Kamelposition. Fahre in gleichmäßigem Rhythmus fort. 2 Min.



6. Schneidersitz, die Arme seitlich ausgestreckt. Balle die Hände zu Fäusten, nur die Daumen zeigen nach oben. Drehe dich von links nach rechts und zurück. Richtig ausgeführt, erzeugt die Übung Druck in den Unterarmen. 1-2 Min.



7. Setze dich auf die Fersen. Atme ein, halte den Atem ein und pumpe den Magen so oft es geht ein und aus. Dann atme aus, halte den Atem aus

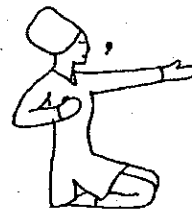


und pumpe wieder so oft es geht. Wenn du möchtest, mache das bis zu 50 mal.

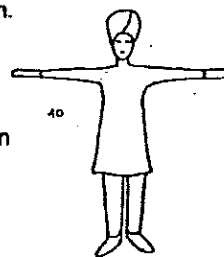
8. Fersensitz. Drehe die Wirbelsäule auf dem Gesäß 52 mal nach links und 52 mal nach rechts.



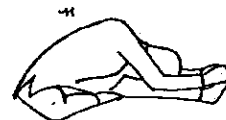
9. Fersensitz. Ball die Hände zu Fäusten, die Daumen nach innen. Ziehe einen Arm kräftig zurück, während der andere nach vorne schnell. Wenn der Arm in ganzer Länge ausgestreckt ist, öffnest du die Hand, als wolltest du etwas greifen. Dann schließe sie schnell und ziehe die Faust kräftig zurück. Im Wechsel. 3 Min.



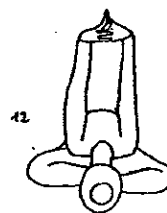
10. Stelle dich hin. Strecke die Arme gerade zu den Seiten, Handflächen nach unten. Hebe einen Arm ganz langsam, während du den anderen ebenso langsam senkst. 5-7 Min.



11. Setze dich hin. Strecke das linke Bein nach vorne und lege den rechten Fuß in den Schritt. Greife den linken Zeh und beuge dich langsam zum linken Knie herunter. Halte diese Position. 2 Min. Wiederhole auf der anderen Seite.



12. Setze dich in Lotus- oder Schneidersitz. Verschränke die Hände am unteren Ende der Wirbelsäule, strecke die Zeigefinger aus und lege sie aneinander. Beuge dich nach vorne und hebe die Arme so hoch es geht. Komme wieder hoch. Beuge dich nach vorne rechts, Arme hoch. Setze dich auf. Beuge dich zur Mitte, setze dich auf; zur Linken, setze dich auf; zur Mitte, setze dich auf. 3 Min. Entspanne.



Kommentar: Dieses Set wird besonders Frauen empfohlen. Es schützt vor Menstruationsproblemen, zu starker Emotionalität und Brustkrebs. Natürlich ist es auch für Männer gut. Die gesamte Übungsreihe ist ein praktisches Beispiel für Gesundheitsvorsorge.

Übung 1 gibt dem Geist Gelassenheit und die Stärke, jede Situation richtig einzuschätzen.

Übung 2 macht eine schlanke Taille, verbessert die Verdauung und stärkt die allgemeinen Heilkräfte.

Übung 3 stärkt die Aura, verbessert die Fähigkeit, klar zu kommunizieren und beseitigt Ablagerungen im Schulterbereich.

Nr. 4 und 5 sind gut für den unteren Rücken und den Ischiasnerv. Sie schützen vor Kopfschmerzen und arbeiten an den Oberschenkeln.

Übung 6 wirkt auf das magnetische Feld, das Herz und die Schultern. Nr.7 und 8 können jede Störung zwischen Zwerchfell und den Sexualorganen korrigieren. Sie eignen sich, um die Kraft des Nabelpunktes zu regulieren.

Übung 9 betrifft den Lungenbereich, die Hüftknochen und schützt vor Brustkrebs. Du bekommst eine Vorstellung von deiner Zentriertheit.

Nr.10 und 11 steuern das geistige Gleichgewicht und beseitigen Angst. Übung 12 arbeitet an Darm und Leber.