

Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

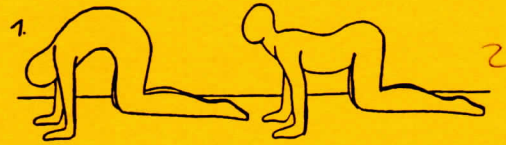


Y30

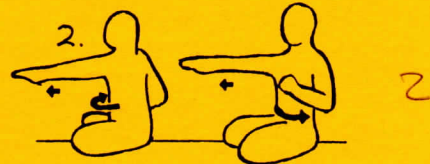
Yogaset, um sich wieder aufzuladen

Quelle: Self Experience

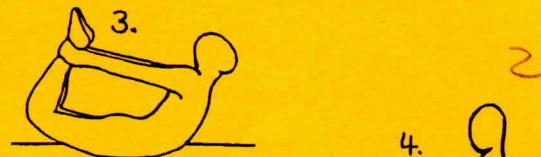
1. Nimm die Katze - Kuh Position ein. Hebe den Kopf und senke die Wirbelsäule nach unten, dann senke den Kopf und mache einen Katzenbuckel (hebe die Wirbelsäule nach oben). Fahre fort und mache Feueratem. 1,5 Min.



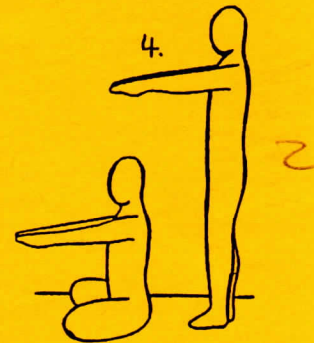
2. Einfache Haltung. Strecke den linken Arm gerade vor dir aus. Dann strecke den rechten Arm vor dir aus, drehe den Körper dabei nach links und ziehe den linken Arm zurück. Drehe den Körper nach links und rechts, als würdest du an einem dicken Tau ziehen. Bewege dich kraftvoll. 3 Min.



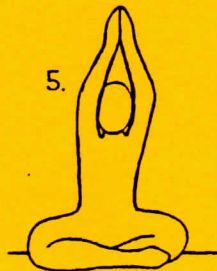
3. Bogenposition: Lege dich auf den Bauch. Umfasse die Knöchel, ziehe Beine und Oberkörper hoch und rolle auf dem Bauch vor und zurück. Feueratem. 3 Min.



4. Stelle dich hin und strecke die Arme nach vorn, die Handflächen weisen nach unten. Setze dich auf den Boden und stehe wieder auf. 20 mal.



5. Einfache Haltung. Strecke die Arme über den Kopf und lege die Hände aneinander. Chante dein Lieblingsmantra. 2 Min. Atme ein und strecke dich nach oben. Atme aus und entspanne.



6. Lege dich auf den Bauch und schlafe. 11 Min.

14 min