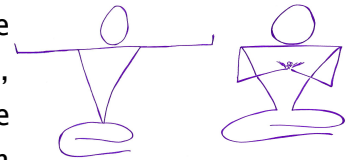


SET FÜR NEBENNIEREN UND NIEREN, UM STRESS BEGEGNEN ZU KÖNNEN**(STRESS SET FOR ADRENALS & KIDNEYS)**

- I) Schneidersitz. Reibe die Handflächen aneinander. Atme ein: strecke die Arme seitlich und parallel zum Boden aus, die Handflächen weisen nach außen. Atme aus: bringe die Hände vor der Brust zusammen. Die Handwurzeln stoßen aneinander, die Finger sind im Lotus-Mudra gestreckt.

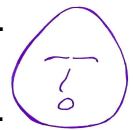
Abschluss: Atme ein mit aneinanderliegenden Handflächen **1–3 Minuten**

- II) Verhake die kleinen Finger vor dem Herzzentrum und rolle die übrigen Finger bis zu den Ballen an den Fingerwurzeln ein. Daumen hochgestreckt. Die Handflächen zeigen zum Körper. Hände vor den Solarplexus gesenkt. Ziehe die Ellbogen nach aussen die kleinen Finger bleiben verkakt. Mache Feueratem von unterhalb des Nabels. Achte auf den Zug quer über dem Rücken. **1–3 Minuten**



- III) Schneidersitz. Beginne mit Feueratem durch einen fest gespitzten Mund. **1–3 Minuten**

Abschluss: Atme ein und konzentriere dich auf die Wirbelsäule. Entspanne.



- IV) Schneidersitz. Linke Hand in Höhe der unteren Rippen auf Rücken, die Handfläche weist vom Körper weg. Rechter Arm geradeaus gestreckt, Handfläche nach vorn und hebe nur die Hand vom Handgelenk aus zu einem 60°-Winkel nach oben (der Winkel gilt im Bezug auf das Handgelenk). Wirbelsäule gerade und strecke aus den Schultern heraus. Singe mit weit geöffneten Augen kraftvoll vom Nabel „HAR HAR HAR...“ (CD: WHITE TANTRA YOGA I: TANTRIC HAR) **1–3 Minuten**



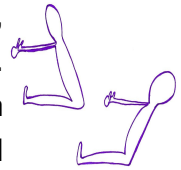
- V) Am Besten im Lotussitz (sonst Schneidersitz): Setze die Hände seitlich vom Körper auf den Boden. Hebe den Körper mit den Händen an und lasse Dich dann auf den Po plumpsen. Einatmen hoch, ausatmen nach unten. **1–3 Minuten**



- VI) Schneidersitz. Halte die Hände vor den Solarplexus. Linke Hand ist vor dem Körper, rechte Hand drückt mit der Innenseite der Handwurzel gegen das linke Handgelenk. Blicke nach unten und atme kraftvoll, lang und tief. **1–3 Minuten**



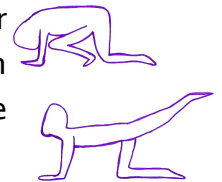
- VII) Auf Po mit gestreckten Beinen. Strecke auch die Arme nach vorn, parallel zum Boden. Hände zu Fäusten, die Daumen zeigen nach oben. Atme tief ein und lehne dich nach vorn, atme aus und lehne dich nach hinten. Rücken bleibt während der Bewegung gerade! Atme kraftvoll und halte die Arme immer parallel zum Boden. **1–3 Minuten**



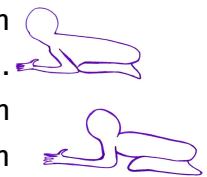
- VIII) Rückenlage. Winkle die Knie an, so dass die Fersen das Gesäß berühren, die Fußsohlen flach auf dem Boden. Greife mit den Händen die Knöchel. Atme ein, hebe das Becken an. Atme aus, senke es. **1–3 Minuten**



- IX) Vierfüßler Stand. In der Haltung von Katze und Kuh atme in der Katzenhaltung aus und ziehe das linke Knie bis zur Stirn. Atme in Kuhhaltung ein und strecke das Bein nach hinten und oben. Wechsle dann zur anderen Seite. **1–3 Minuten**



- X) Fersensitz. Beuge dich nach unten und lege die Unterarme vor den Knien so auf den Boden, dass die Handflächen aneinanderliegen. Die Daumen zeigen nach oben. Atme ein und strecke dich über den Händen nach vorn, atme aus und kehre in die Ausgangsposition zurück. Halte das Kinn hoch, so dass Druck auf die Lendenwirbelsäule ausgeübt wird. **1–3 Minuten**



- XI) Rückenlage. Ziehe die Knie zur Brust. Strecke die Nase zwischen die Knie und atme normal. Rolle auf dem runden Rücken kraftvoll vor und zurück. **1–3 Minuten**



Im Anschluss fügt sich eine lange tiefe Entspannung mit einer Dauer von 10 bis 11 Minuten an.