

Kundalini-Set für das Herz

Bei Unklarheiten können Sie die Bilder und den englischen Text auf dem angegebenen Link finden.

- 1.) Laufe auf der Stelle. Strecke die Arme abwechselnd nach vorne. Beginne in nördlicher Richtung, nach einer Minute wechsele 90 Grad nach rechts, nach einer Minute 90 Grad nach rechts, nach einer Minute 90 Grad nach rechts, so dass Du alle vier Himmelsrichtungen jeweils für eine Minute erlaufen hast.
- 2.) Bodydrops mit ausgestreckten Beinen. Bringe die Hände neben Deine Hüften, hebe Dich vom Boden und lasse Dich auf den Po plumpsen. 1 bis 2 Minuten.
- 3.) Kundalini-Lotus. Setze Dich auf den Po, umfasse mit den Zeigefingern die dicken Zehen und strecke dann Deine gespreizten Beine ca. 60 Grad nach oben. Balanciere auf den Pobacken mit langem tiefen Atem. 2 bis 3 Minuten.
- 4.) Im Schneidersitz mache den Kamelritt: Hände am Schienbein, beginne die Brustwirbelsäule nach vorne zu biegen, während Du die Arme nach hinten ziehst, dann drücke die Brustwirbelsäule rund nach hinten, während Du die Schultern nach vorne ziehst. Kopf gerade! Einmal vor und zurück zählt als eine Bewegung. Mache 5 Bewegungen mit dem Einatmen und fünf mit dem Ausatmen. 2 bis 3 Minuten.
- 5.) Frösche: komme in die Hocke. Kopf gerade. Fersen hoch und aneinander. Arme zwischen den Knien, Hände ca. 20 cm vor den Füßen. Einatmend strecke die Beine und bringe das Kinn an das Brustbein, ausatmend komme zurück in die Ausgangsposition. 54 Wiederholungen.
- 6.) Kamelposition: aus dem Kniestand lehne Dich nach hinten und bringe die Hände auf die Fersen. Strecke das Becken nach vorne, Kopf ist im Nacken. Feueratem für 1 Minute.
- 7.) Stuhlposition: komme in die Hocke, führe Deine Arme durch die Kniekehlen an der Außenseite deine Waden vorbei und lege die Handflächen auf die Fußrücken. Versuche, die Fersen auf dem Boden zu belassen und richte den Rücken gerade aus. Eine Minute langer tiefer Atem, danach die gleiche Übung ohne Pause mit einer Minute Feueratem. Zum Ende: Tief ein, vollständig aus, halte aus und ziehe Mulabhanda.
- 8.) Sitze auf dem Po, strecke die Beine aus, lehne Dich ca. 60 Grad mit dem Rücken nach hinten, stütze Dich mit den Händen ab und strecke die Beine 60 Grad nach oben. Der linke Fuß befindet sich ca. 15 bis 20 cm über dem rechten Fuß. Feueratem für 2 Minuten.
- 9.) Stretchpose: aus der Rückenlage hebe den Kopf und blicke auf Deine dicken Zehen. Hebe die gestreckten Beine ca. 20-30 cm vom Boden und beginne mit Feueratem. Die Arme schweben neben dem Körper in der Luft. Achte auf Bodenkontakt mit dem unteren Rücken. 2 Minuten.
- 10.) Fersensitz: mache den Kamelritt: einatmend: strecke Brustwirbelsäule nach vorne und die Schultern nach hinten, ausatmend: dehne die Brustwirbelsäule nach hinten und ziehe die Schultern nach vorne. 108 Wiederholungen.

- 11.) Katze-Kuh: im Vierfüßlerstand: atme ein und bringe den Kopf in den Nacken, während Du ein Hohlkreuz machst, atme aus und beschreibe mit dem Rücken einen Katzenbuckel und bringe das Kinn zum Schlüsselbein. 108 Wiederholungen.
- 12.) Im Fersensitz. Verschränke die Finger im Venussschloß (Finger sind ineinander verschränkt) im Nacken. Einatmend strecke die Brustwirbelsäule nach vorne während Du die Ellbogen maximal nach hinten dehnst, ausatmend, mache eine runden Rücken während Du die Ellbogen vor dem Kinn aneinanderbringst. 108 Wiederholungen.
- 13.) Rückenlage: ziehe die Brustwirbelsäule mit leichtem Druck nach oben beim Einatmen. Mit dem Ausatmen lass die Brustwirbelsäule langsam wieder sinken. 2-3 Minuten.
- 14.) Rückenlage: strecke die beiden Arme 90 Grad nach oben hin aus. Langer tiefer Atem für eine Minute. Danach atme tief ein und bringe Spannung auf die Brust, entspanne.