

Set zur Steuerung und zum Ausdruck der Instinkte

1. Schmetterling: Setze Dich, bringe die Fußsohlen zusammen, umfasse die Zehen mit den Händen und ziehe die Fersen zum Körper hin. Die Knie bleiben möglichst nah am Körper. Atme ein und biege die Brustwirbelsäule nach vorne, atme aus und mache einen runden Rücken nach hinten. **1-3 Minuten** zum Ende: ein, halte, aus und spanne Mulabhanda, ein, aus, entspanne. *Die Übung lockert die Lendenwirbelsäule und regt den Fluss der Sexualenergie an.*
2. Kobraposition: Bauchlage, Hände unter den Schultern, Fersen berühren sich, dehne den Oberkörper nach hinten und bringe den Kopf in den Nacken. Die Arme sind gestreckt. Atme in der Kobra aus, dann hebe mit dem Einatmen das Becken, bis Körper und Beine eine gerade Linie bilden. Mit dem Ausatmen wieder zurück in die Kobra, usw. **1-3 Minuten**. Ende: Ein in Kobra, halte, Mulabhanda, aus, entspanne. *Die Übung kräftigt den unteren Rücken und gleicht den Energiefluss zwischen 2. und 3. Chakra aus.*
3. Krähenposition: Komme in die Hocke, die Knie dicht an der Brust. Die Fersen befinden sich möglichst auf dem Boden. Die Arme werden um die Knie gelegt. Die Finger sind ineinander gefaltet (Venusschloss). Halte die Wirbelsäule gerade. Feueratem für **1- 2 Minuten**. Ende: ein, halte, aus, entspanne. *Die Übung führt die Energie durch die unteren drei Chakras und verstärkt die Durchblutung von Hüften und Beckenorganen.*
4. Rückenlage: Atme ein und bringe beide Beine 90 Grad nach oben. Atme aus und führe die Beine wieder zurück auf den Boden. **1-3 Minuten**. Ende: ein, Beine 90 Grad, halte Atem, aus, Mulabhanda, atme ein, aus, entspanne. *Die Übung kräftigt die Bauchmuskulatur, richtet den Nabelpunkt und gleicht Prana und Apana aus.*
5. Bauchlage: Bringe die Hände hinter dem Rücken ins Venusschloss. Hebe mit dem Einatmen die nach vorne gestreckten Arme und die nach hinten gestreckten Beine so hoch es geht und beginne mit Feueratem. **1-3 Minuten**. Ende: ein, aus, entspanne. *Die Übung kräftigt den unteren Rücken und führt die Energie in den mittleren Wirbelsäulenbereich. Sie öffnet die Nervenkanäle im Solarplexus.*
6. Entspanne in der Rückenlage für **1-3 Minuten**. Danach ziehe die Knie mit den Händen zur Brust. Hebe den Kopf und bringe die Nase zwischen die Knie. Schaukele auf der Wirbelsäule hin und her. **1 Minute**. *Die Wirbelsäule entspannt, so dass die in den vorherigen Übungen erzeugte Energie sich im Körper verteilen kann.*
7. Schulterstand: ziehe aus der Rückenlage die Beine 90 Grad nach oben und strecke sie ganz aus. Stütze Dein Becken mit den Händen ab. Die Ellbogen liegen auf dem Boden. Versuche den Körper in eine gerade Linie zu bringen, so dass das Gewicht auf den Schultern und dem Nacken ruht. Das Kinn liegt an der Brust an, die Zehen sind nach oben gestreckt. Feueratem für **1-3 Minuten**. Begib Dich dann sofort in die Pflugposition, indem Du langsam die gestreckten Beine über den Kopf nach hinten führst, bis die Füße auf dem

Boden liegen, strecke dabei die Arme in die den Beinen entgegengesetzte Richtung auf dem Boden liegend aus. Weitere **1-2 Minuten** Feueratem. Beende die Übung indem Du den Rücken langsam Wirbel für Wirbel auf dem Boden abrollst und Dich schließlich wieder ganz in der Rückenlage befindest. *Diese Übung bringt die Kundalini-Energie in den Bereich der oberen Wirbelsäule und die dazugehörigen Nervenbahnen. Diese Übung regt Schilddrüse und Nebenschilddrüsen an.*

8. Sat Kriya (beachte den angegebenen Link): Setze Dich in die Zölibatshaltung (wie Fersensitz, nur dass der Po zwischen den Fersen den Boden berührt). Strecke die Arme über den Kopf, die Finger über dem Kopf verschränkt, so dass nur die Zeigefinger aneinanderliegen und nach oben gestreckt sind. Mit der Silbe „SAT“ (wahr) ziehe den Bauchnabel und das Zwerchfell ein, mit der Silbe „NAM“ (Name, Identität) löse die Anspannung von Bauchnabel und Zwerchfell wieder. Der Rhythmus ist hier schneller als sonst üblich: ca. 8 Wiederholungen auf 10 Sekunden. 3-5 Minuten. *Diese Übung lässt die Kundalini-Energie kreisen und integriert die in den unteren drei Chakras freigewordene Energie in Dein gesamtes System. Dies stabilisiert die Wirkungen der vorhergehenden Übungen.*

Danach schließt sich eine lange tiefe Entspannung mit einer Länge von 10 bis 11 Minuten an.