

KRIYA für die Wirbelsäule

1) Sitze im Schneidersitz. Halte die Knöchel mit beiden Händen und atme tief ein. Drücke das Rückgrat nach vorn und ziehe den Brustkorb hoch (1A). Halte dabei den Kopf gerade, so daß er sich nicht hin- und herbewegt. Beim Ausatmen biege die Wirbelsäule nach hinten. (1B). Wiederhole dies 108 mal, dann atme ein. Ruhe 1 Minute.



2) Sitze auf den Fersen. Lege die Hände flach auf die Oberschenkel. Drücke den Rücken beim Einatmen nach vorn (2A), beim Ausatmen nach hinten (2B). Denke SAT beim Einatmen, NAM beim Ausatmen. Wiederhole 108mal. Ruhe 2 Minuten.



3) Sitze im Schneidersitz, halte die Schultern fest, Finger nach vorn, Daumen nach hinten. Atme ein und drehe dich nach links, atme aus und drehe dich nach rechts. Atme lang und tief. Wiederhole 26mal und atme in der Ausgangsposition ein. Ruhe 1 Minute.



4) Halte die Arme im Bärengriff am Herzzentrum (4A). Wippe mit den Ellbogen auf und ab, atme dabei lang und tief (4B). Wiederhole 108mal, atme ein, atme aus und ziehe die Arme kräftig auseinander, wobei du sie umso fester ineinander verkrallst. Entspanne 30 Sekunden.



5) Sitze im Schneidersitz, halte die Knie fest. Mit ausgestreckten Armen fange an, den oberen Teil des Rückgrats zu beugen. Einatmen, wenn der Brustkorb nach vorn kommt, ausatmen, wenn die Schultern nach vorn kommen. Beim Einatmen nach vorn, beim Ausatmen zurück. Wiederhole 108mal. Ruhe 1 Minute.



6) Ziehe die Schultern hoch beim Einatmen, laß sie fallen beim Ausatmen. Übe weniger als 2 Minuten. Atme ein und halte 15 Sek. den Atem mit hochgepreßten Schultern. Entspanne die Schultern.



7) Rolle den Kopf langsam 5mal nach rechts, dann 5mal nach links. Atme ein und ziehe dabei den Nacken gerade.

hell-blau

8) Halte die Finger vor der Kehle im Bärengriff verkrallt (8A). Bringe sie in dieser Haltung über den Kopf (8B). Einatmen - Mulbandh, Ausatmen - Mulbandh. Wiederhole beide Zyklen 2mal.



9) SAT KRIYA: Sitze auf den Fersen, strecke die Arme über den Kopf (9A). Verschränke alle Finger außer den Zeigefingern, die ausgestreckt nach oben weisen (9B). Sage SAT und ziehe den Bauch ein; sage NAM und laß ihn wieder los. Wiederhole wenigstens 3 Min. lang. Dann atme ein und presse die Energie vom unteren Teil des Rückgrats bis zur Schädeldecke.



10) Entspanne für 15 Min. vollständig auf dem Rücken.

Kommentar:

Das Alter kann man an der Beweglichkeit der Wirbelsäule bestimmen; um

