

Yoga für die Verdauung nach der Nabhi Kriya Übungsreihe

(mindestens 40 Tage, besser 3 Monate täglich üben)

Bei dieser speziellen Übungsreihe, sind die Übungen energetisch aufeinander abgestimmt, daher dürfen Reihenfolge und Dauer nicht verändert werden.

1. Übung

- Lege dich auf den Rücken, Arme neben dem Körper.
- Spanne den Bauch und Beckenboden an.
- Hebe mit dem **EINATMEN** das linke Bein gestreckt in einen 90° Winkel.
- Senke das Bein mit dem **AUSATMEN** wieder auf den Boden ab.
- Wiederhole die Übung mit dem rechten Bein. Hebe und senke die Beine abwechselnd.
- Atme dabei tief und kraftvoll ein und aus.
- Anfänger 3-5 min., später auf 10 min. steigern.
- Nach Beendigung bleibe einen Moment mit geschlossenen Augen liegen.



2. Übung

- Bleibe auf dem Rücken liegen und hebe beide Arme gestreckt in einen 90° Winkel nach oben, die Handflächen zueinander gedreht.
- Die Arme bleiben für das Gleichgewicht und Energie in dieser Position.
- Spanne Bauch- und Beckenbodenmuskeln an und hebe nacheinander beide Beine gestreckt im 90° Winkel nach oben, wenn möglich Füße auch gestreckt, die Knie geschlossen.
- Senke beide Beine gleichzeitig mit dem **AUSATMEN** nach unten – jedoch nur so weit, wie du die Position halten kannst, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.
- Bringe die Beine mit dem **EINATMEN** wieder nach oben.
- Anfänger (oder bei Rückenproblemen) beugen beim Senken die Knie oder machen die Übung nur mit den Unterschenkeln.
- Übe zu Beginn 2 min., steigere bis auf 5 min..



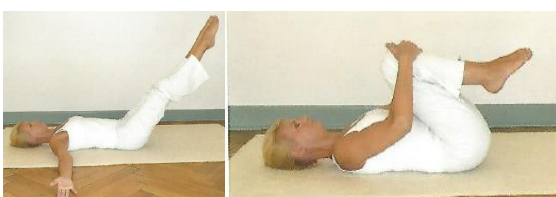
3. Übung

- Du liegst weiterhin auf dem Rücken.
- Ziehe die Knie zur Brust und umfasse sie mit den Armen.
- Der Kopf liegt entspannt auf der Matte.
- Ruhe in dieser Position 2-5 min. lang aus.



4. Übung

- Aus oben genannter Position heraus, strecke mit dem **EINATMEN** beide Arme seitlich auf dem Boden aus.
- Strecke gleichzeitig beide Beine in einem 60° Winkel schräg nach oben.
- Mit dem **AUSATMEN** ziehe beide Beine wieder zur Brust und umfasse sie mit den Armen.
- Übe zu Beginn 3-5 min. im Atemrhythmus und steigere die Dauer, wenn du möchtest bis zu 15 min. .
- Strecke abschliessend Arme und Beine lang auf der Matte aus und spüre der Übung und Wirkung nach.



5. Übung

- Ziehe aus der Rückenlage das linke Knie zur Brust und halte es mit beiden Händen fest.
- Das rechte Bein liegt lang auf dem Boden ausgestreckt.
- Spanne Bauch- und Beckenbodenmuskeln fest an.
- Hebe das rechte Bein mit dynamischem **EINATMEN** in einer schnellen Bewegung in einem 90°Winkel nach oben und senke es mit dem **AUSATMEN** wieder ab ohne es jedoch abzulegen.
- Übe mit kräftigem Atem 1 min. lang und wechsele dann die Seite.
- Wechsle erneut das Bein und übe jeweils 30 sek. pro Bein.
- Strecke abschliessend Arme und Beine aus, spüre der Bewegung nach und entspanne.



6. Übung

- Komme zum Stehen.
- Strecke die Arme nach oben aus, möglichst so, dass die Oberarme die Ohren berühren.
- Strecke die Finger nach hinten, sodass die Handflächen zum Himmel zeigen, und atmen tief ein.
- Mit dem **AUSATMEN** beuge dich nach vorn, bis die Handflächen den Boden berühren. Wenn du nicht mit gestreckten Beinen den Boden erreichst, beuge leicht die Knie.
- Spanne dabei Bauch- und Beckenbodenmuskeln fest an.
- Mit dem **EINATMEN** richte dich wieder auf, löse die Anspannung und strecke die Arme hoch.
- Mache die Übung erst 1-2 min. lang langsam, dann noch 1 min. in schnellerem Tempo.
- Spüre der Bewegung einen Moment im Stehen und mit geschlossenen Augen nach.



7. Übung

- Entspanne dich vollkommen für 10 - 15 min. .
- Lege dich dazu auf den Rücken, Arme und Beine sind ausgestreckt, Augen geschlossen. Wenn du möchtest, lege ein Kissen unter den Kopf und ein gerolltes Handtuch unter die Kniekehlen. Decke dich mit einer leichten Decke zu.
- Wenn es dir gefällt, lasse leise Entspannungsmusik laufen.
- Spüre, wie der Atem ein- und ausströmt und sich dabei die Brust und Bauchdecke bewegt.
- Gehe gedanklich durch deinen Körper und beachte jeden Körperteil mit deiner ungeteilten Aufmerksamkeit.
- Beginne dabei mit den Füßen und ende mit der Kopfhaut, etwa so: «Ich nehme meine Füße wahr, die Zehen, Fusssohlen, Fersen und Fussgelenke. Ich spüre meine Beine, die Waden, Schienbeine, Knie und Oberschenkel. Ich lenke die Aufmerksamkeit in den Po, das Becken, den Unterleib...» Gehe auf diese Weise durch den ganzen Körper. Du wirst dich automatisch entspannen, indem du deine Aufmerksamkeit wandern lässt.
- Wenn du den ganzen Körper wahrgenommen hast, lasse ihn los. Lasse alles los, auch die Gedanken, die vorüberziehen wie Wolken im Wind.

