

# INHALTSVERZEICHNIS

Geleitwort .....	6	Kamelritt mittlere Wirbelsäule .....	21
Erfolgreich Altern mit Kundaini50plus .....	7	Kamelritt obere Wirbelsäule .....	22
Was Du wissen solltest.....	8	Katze-Kuh.....	22
Der Stabile Sitz und seine Bedeutung im KY50+ .....	10	Knie heben .....	23
<b>ÜBUNGSVARIANTEN IM KY50+</b>		Kobra sitzend .....	23
Babypose .....	11	Kobra stehend.....	23
Bankhaltung nach vorne .....	11	Kopfkreisen .....	24
Baum .....	12	Krähe .....	25
Beckenheben .....	12	Krieger .....	25
Beine anheben .....	13	Kundalini Lotus.....	26
Berghaltung .....	13	Pflug .....	26
Body Drops .....	14	Rückbeuge statisch.....	27
Bogenhaltung .....	14	Rückbeuge-Vorbeuge .....	27
Bogenschütze .....	15	Rückenrollen.....	27
Boot.....	15	Sat Kriya.....	28
Brücke .....	16	Schmetterling .....	28
Dehnen des Lebensnerves nach rechts und links.....	16	Schulterstand .....	29
Dehnen des Lebensnerves nach vorne.....	17	Streckposition .....	30
Drehsitz .....	17	Yoga Mudra .....	31
Dreieck .....	18	Zange .....	32
Ego Auswurzler .....	18	Halbe Zange.....	33
Ellbogen heben .....	19	Zange, dynamisch.....	33
Fahradfahren .....	19	Auf den Boden und wieder hoch.....	34
Frösche .....	20	Aufwärmreihe Schneidersitz.....	35
Gurpranaam .....	20	Aufwärmreihe rund um den Stuhl.....	36
Heuschrecke .....	20	Aufwärmreihe Beckenboden .....	42
Kamel .....	21	Aufwärmreihe Balance und Koordination.....	43
Kamelritt untere Wirbelsäule .....	21	Sonnengruß Kundaini50plus .....	44

## **KUNDALINI 50 PLUS: ÜBUNGSREIHEN**

### ***A leichtere Übungsreihen***

Wirbelsäulen-Kriya .....	47
Anfänger-Kriya .....	50
Allgemeine Besserung der Stimmungslage .....	56
Stärkung der Abwehrkräfte .....	61
Pranayama Set .....	65
Erkenne deine zehn Körper .....	68
Jaap Sahib Verbeugungen .....	74
Surya Kriya .....	76

### ***B herausfordernde Übungsreihen***

Nieren Kriya .....	79
Entspannen und Ängste loslassen .....	83
Körperblockaden entfernen .....	87
Totales Gleichgewicht .....	93
Nabhi Kriya für Prana & Apana .....	97
Sahibi Kriya .....	100
Stress Set für Nieren und Nebennieren .....	103
Immunsystem stärken .....	108
Glück und grüne Energie .....	111

### ***C Übungsreihen für Fortgeschrittene***

Schlafstörungen besiegen .....	117
Bring dich in Schwung .....	121
Körper reinigen, Krankheiten vermeiden .....	126
Nabelzentrum und Ausscheidung .....	130
Zwischenentspannungen im Kutschersitz .....	137
Tiefenentspannung .....	138
Autogenes Training .....	139

Meditation ist nicht was du denkst .....	140
--	-----

## **KUNDALINI 50 PLUS: MEDITATIONEN**

Lebensniveau erhöhen .....	142
Reflex zur Lösung innerer Konflikte .....	143
Mahan Ghyan Mudra .....	143
Meditation für ein ruhiges Herz .....	144
Antar Naad Meditation .....	144
Meditieren lernen .....	145
Meditation für Projektion und Schutz vom Herzen her .....	145
Herz und Kreislauf Meditation .....	146
Zehneratem .....	147
Trauer hinter sich lassen .....	148
Zehn Schritte zum inneren Frieden .....	149
Sieben Wellen Sat Nam .....	150
Für die Bogenlinie, um das Karma zu reinigen .....	151
Meditation um Selbstzweifel zu besiegen .....	152
Sodarshan Chakra Kriya .....	153
Ra Ma Da Sa .....	154
Zur Selbstwahrnehmung .....	154
Jedes Jahr deines Lebens reinigen .....	155
Kirtan Kriya .....	155

## **VENUSKRIYAS & PARTNERYOGA**

Venuskriya: Gobinde Mukande .....	156
Venuskriya: Shiva und Shakti .....	156
Partneryoga: Druck und Gegendruck .....	157
Partneryoga: Das doppelte Rückgrad .....	157
Partneryoga: Torso Torsion .....	158
Partneryoga: Die Krähe halten .....	158

Übungsreihe Koordination der Gehirnhälften.....	159
<b>ÜBUNGEN FÜR EINZELNE KÖRPERTEILE</b>	
Füße .....	166
Unterschenkel .....	168
Knie .....	168
Oberschenkel .....	169
Becken und unterer Rücken.....	170
Bauchmuskulatur .....	171
Brustkorb und oberer Rücken.....	171
Schulter .....	172
Nacken und Hals .....	172
Arme.....	173
Handgelenke, Hände, Finger.....	173
Augen .....	174
Pranayama, Atemtechnik im Alter .....	175
Mudras die in diesem Buch vorkommen.....	179
Mantras die in diesem Buch vorkommen.....	181
Mit Yoga durch den Tag.....	184
Nabelpunkt und Psoas .....	185
Körperschleusen/Bhandas .....	186
Vorwärts, rückwärts, seitwärts .....	187
Tipps für Lehrerinnen .....	189
Hilfsmittel im KY50+ .....	191
Qualitäten des Lehrers/der Lehrerin .....	192
Gesundheits-Fragebogen .....	194

## Impressum

Willem Wittstamm: Hallo Alter  
 Clenze, September 2013  
 Erstauflage  
 Alle Rechte am Werk liegen beim Autor  
 Jegliche Vervielfältigung bedarf der  
 Genehmigung durch den Autor

Willem Wittstamm  
 Kirchstrasse 3  
 29459 Clenze  
 Kontakt: mail@kundalini50plus.de

Fotografien, Design und grafische Gestaltung:  
 Rainer Erhard, www.rainer-erhard.de

Umschlaggestaltung, grafische Beratung:  
 Petra Guru Darshan Kolitsch  
 www.petra-kolitsch.de

Printed in Germany  
 ISBN 978-3-00-043429-7