

# Übungsreihe für die Wirbelsäule

Quelle: Basic Spinal Energy Series, Sadhana Guidelines (Yogi Bhajan, 1974)

www.yoga50plus.de

## 1 KAMELRITT UNTERE WIRBELSÄULE

**EINSTIEG** Setze dich im stabilen Sitz an die vordere Stuhlkante. Strecke die Arme locker durch, leg die Hände auf den Oberschenkeln ab. Die Fingerkuppen zeigen nach vorne (1).

**ATMUNG / ABLAUF** Einatmend kippe dein Becken vorne runter wie eine Schüssel, die du zwischen den Oberschenkeln ausschütten möchtest. Ausatmend ziehe dein Schambein hoch und das Kreuzbein runter.

Bewege nur dein Becken, sodass du über die Sitzbeinhöcker schaukelst. Kinn, Nacken und Schultern bleiben auf einer Höhe und passiv. Der Kopf bleibt über dem Herzen. Fahre fort, atme kraftvoll. Fokus Beweglichkeit in der Basis.

**ABSCHLUSS** Atme ein, richte dich auf. Atme aus und ziehe die Wurzelschleuse (siehe Seite 162). Halte diese für mehrere Sekunden, dann entspanne. Wenn du willst, wiederhole dies zweimal. Ruhe für 1 Minute. Spüre nach in die Weite des Beckens.

**ACHTUNG** Du rollst nicht mit dem Becken vor und zurück, sondern schaukelst mit Schambein und Kreuzbein auf und runter.



bis  
zu  
108  
mal



- Wenn du die anfangs die Bewegung des Beckens besser wahrnehmen möchtest, bringe die Hände an die seitlichen Hüften. Der Spann zwischen Daumen und Zeigefinger liegt dann seitlich oberhalb der Hüften an (2).

- Diese Übung hilft dir, deine Beckenbodenmuskulatur gezielt zu spüren und einzusetzen.

## 2 KAMELRITT MITTLERE WIRBELSÄULE

**EINSTIEG** Bleibe im stabilen Sitz und lege deine Handflächen auf den Oberschenkeln nahe deiner Hüften ab. Die Fingerkuppen zeigen nach vorne.

**ATMUNG / ABLAUF** Einatmend kippe dein Becken vor wie eine Schüssel, die du zwischen den Oberschenkeln ausschütten möchtest. ziehe gleichzeitig dein Brustkorb sanft hoch. Ausatmend entspanne den Oberkörper, ziehe dein Schambein vorne hoch.

**FOKUS** Beweglichkeit der Wirbelsäule.

**ABSCHLUSS** Atme ein, ziehe die Wurzelschleuse (siehe Seite 162), strecke dich. Atme aus und halte den Atem für zehn Sekunden.

Entspanne. Wenn du möchtest, wiederhole zweimal. Spüre den Energiefluss entlang der Wirbelsäule.

**ACHTUNG** Rolle nicht mit dem Becken vor und zurück, sondern schaukel mit Schambein und Kreuzbein rauf und runter.

- Spüre in die Endpunkte der Bewegung. Bewege die mittlere und untere Wirbelsäule.

- Kinn, Nacken und Schultern bleiben beim Kamelritt auf einer Höhe und passiv.



bis  
zu  
108  
mal

### 3 RUMPFDREHEN

**EINSTIEG** Bleibe im stabilen Sitz, bringe die Hände in Gebetshaltung. Einatmend strecke die Arme hoch. Ausatmend lege die Finger auf die Schultern, die Daumen zeigen nach hinten. Entspanne die Schultern. Halte aber die Ellbogen weiterhin auf Herz- bzw. Schulterhöhe.

**ATMUNG / ABLAUF** Ausatmend drehe den Oberkörper nach rechts, einatmend nach links. Fange langsam an und steigere den Bewegungsradius Zentimeter für Zentimeter im Verlauf der Übung. Im letzten Drittel der Übung ziehe vom Becken ausgehend die Muskeln entlang der Wirbelsäule hoch.

**FOKUS** Lasse die Torsion tief in die Wirbelsäule wandern.

**ABSCHLUSS** Komme in der Mitte zur Ruhe. Drücke die Ellbogen raus und hoch. Nimm drei tiefe Atemzüge. Lege deine Hände entspannt in den Schoß, atme in deinem Rhythmus weiter, halte den Oberkörper aufrecht und spüre in die Weite deines Atems.

**ACHTUNG** Ziehe durchgehend den Brustkorb leicht hoch, lasse aber die Schultern entspannt hängen. Nacken, Hals und Kopf schwingen passiv mit.

- Wenn du es langsam und vorsichtig magst, atme jeweils zu den Seiten ein und zur Mitte hin aus.

- Im Verlauf der Übung kannst du mit dem jeweils führenden Ellbogen etwas mehr Drall nach hinten geben.

- Wringe dich um die aufrechte Wirbelsäule.

**LEICHTERE VARIANTE** Falls deine Finger die Schultern nicht erreichen, mache lockere Fäuste vor den Schlüsselbeinen.



bis  
zu  
26  
mal

### 4

#### ELLBOGENWIPPE

**EINSTIEG** Bleibe im stabilen Sitz. Lege die Fingerspitzen auf Herzhöhe und vor der Brustmitte an die Fingerwurzeln der anderen Hand. Verkralle die Finger im Bärengriff.

**ATMUNG / ABLAUF** Wippe mit den Ellbogen auf und ab, atme dabei lang und tief. Atme ein, wenn der linke Ellbogen hoch geht, atme aus, wenn der rechte hochgeht. In der zweiten Hälfte der Übung atme ein, wenn der rechte Ellbogen hochgeht.

**FOKUS** Bewege die diagonale Rückenmuskulatur.

**ABSCHLUSS** Halte die Unterarme waagrecht, atme tief ein, atme aus, halte den Atem draußen und ziehe die Arme kräftig auseinander, wobei du die Hände fester ineinander verkrallst.

Entspanne 30 Sekunden.

**ACHTUNG** Achte darauf, dass die Ellbogen nicht zur Seite pendeln, sondern nur rauf und runter gehen.

- Bleibe mit dem Bärengriff auf Herzhöhe und vor der Brustmitte.



bis  
zu 26  
mal

## 5

### KAMELRITT OBERE WIRBELSÄULE

**EINSTIEG** Bleibe im stabilen Sitz und lege die Handflächen auf den Oberschenkeln ab. Die Ellbogen sind locker durchgedrückt. Die Fingerkuppen zeigen nach vorne.

**ATMUNG / ABLAUF** Ausatmend ziehe die Wirbelsäule zwischen den Schultern zurück, entspanne den Brustkorb. Einatmend schiebe sie wieder vor, der Brustkorb geht mit. Fahre fort, atme kraftvoll.

**FOKUS** Selektive Muskelansprache entlang der oberen Wirbelsäule.

**ABSCHLUSS** Atme ein, ziehe die Wurzelschleuse (siehe Seite 162). Atme aus und halte den Atem für zehn Sekunden draußen. Wenn du möchtest, wiederhole zweimal. Entspanne für eine Minute.

**ACHTUNG** Die Beweglichkeit der oberen Wirbelsäule ist klein. Das ist ok.



bis  
zu  
108  
mal



- Schultern, Hals und Kinn bleiben auf einer Höhe und passiv.
- Die untere Wirbelsäule schwingt nur sanft mit.

## 6

### SCHULTERN HEBEN

**EINSTIEG** Bleibe im stabilen Sitz und lasse deine Arme seitlich am Körper runter hängen.

**ATMUNG / ABLAUF** Einatmend ziehst du beide Schultern kraftvoll hoch. Ausatmend entlässt du sie sanft nach unten.

Halte dabei dein Brustbein oben, das Kinn gerade. Lasse im Verlauf der Übung die Bewegung der Schultern so groß werden, dass du den Zug bis zu den Nieren spürst. Ziehe sie so hoch, wie du kannst.

**FOKUS** Spüre in die Bewegung der Muskeln entlang der Wirbelsäule. Setze so tief an, wie möglich.

**ABSCHLUSS** Atme ein, ziehe beide Schultern so hoch wie du kannst. Halte, ziehe die Wurzelschleuse (Seite 162). Ausatmend entspanne. Wenn du magst, wiederhole dies zweimal. Entspanne. Spüre den Energiefluss entlang der Wirbelsäule.

**ACHTUNG** Kopf, Hals, Nacken und Gesäß bleiben passiv.



- Du kommst höher, als du erwartest. Die vorherigen Übungen haben den Raum dafür geschaffen.



1-2  
Min.

## 7

### KOPFKREISEN VARIANTE

**EINSTIEG** Sitze aufrecht im stabilen Sitz.

**ATMUNG / ABLAUF** Schwenke den Kopf nach links, ausatmend kreise mit dem Kinn runter in Richtung Brustbein. Einatmend kreise hoch zur rechten Schulter. Mache das fünfmal. Wiederhole fünfmal in die andere Richtung.

**FOKUS** Sanfte Dehnung der Nacken- und Halsmuskulatur.

**ABSCHLUSS** Komme mit dem Kopf in der Mitte zur Ruhe. Atme lang und tief.

**ACHTUNG** Gehe vorsichtig an die Endpunkte.



1  
Min.

# 8

## BÄRENGRIFF, VARIANTE

**EINSTIEG** Bleibe im stabilen Sitz und verkralle die Hände im Bärengriff vor der Kehle.

**ATMUNG / ABLAUF** Halte die Hände fest im Bärengriff und bringe sie einatmend über den Kopf. Oben angekommen, halte den Atem, ziehe die Wurzelschleuse (siehe Seite 162). Atme aus, halte den Atem mit gezogener Wurzelschleuse draußen. Wiederhole zweimal.

**FOKUS** Ziehe dich in die Länge.

**ABSCHLUSS** Entspanne und spüre in die Aufrichtung entlang der Wirbelsäule.

**ACHTUNG** Bleibe auf den Sitzbeinhöckern, halte durchgehend dein Brustbein oben und dein Kinn gerade.

- Die Ellbogen ziehen den Oberkörper hoch.



3  
mal



# 9 SAT KRIYA

**EINSTIEG** Sitze aufrecht in einer leichten Oberschenkelgrätsche am vorderen Stuhlrand und verwurzele deine Sohlen in den Boden. Spüre den Kontakt der Sitzbeinhöcker mit dem Stuhl und hebe das Brustbein leicht an. Ziehe das Kinn etwas nach hinten, sodass sich der Nacken aufrichtet. Verschränke die Finger, auch die Daumen. Nur die Zeigefinger liegen gestreckt aneinander. Strecke die Oberarme waagrecht vor. Unterarme und Zeigefinger sind nach oben gerichtet.

Halte die Ellbogen auf Höhe der Schlüsselbeine oder so hoch wie es dir möglich ist, ohne Nacken und Schultern zu verspannen (1). Halte sie eine Handspanne voneinander entfernt. Lasse sie im Verlauf der Übung nicht nach außen driften.

**ATMUNG / ABLAUF** Beginne nun mit der Sat Kriya. Sprich deutlich das Mantra „Sat Nam“ (Wahrheit in der Essenz) in einem gleichmäßigen Rhythmus. Sprich die Silbe „Sat“ mit einem scharfem S, ziehe dabei mit einem leichten Ruck den Nabel in Richtung Wirbelsäule und hoch. Mit einem langgezogenen „Naam“ entspannst du den Bauch. Der Atem reguliert sich dabei durch die Bewegung des Zwerchfells von selbst. Bleibe auf den Sitzbeinhöckern. Die Wirbelsäule bewegt sich nicht, das Kinn ist leicht eingezogen. Sat Nam bedeutet Wahrheit in der Essenz.

**FOKUS** Konzentriere dich auf dein Stirnchakra, dein „drittes Auge“.

**ABSCHLUSS** Atme tief ein, ziehe die Wurzelschleuse kräftig (siehe Seite 162), strecke die Arme durch und hoch. Presse die Energie, vom Beckenboden ausgehend, den ganzen Rücken hinauf bis zu den Schultern. Ziele im Geiste durch deine Schädeldecke und die Zeigefinger-Kuppen ins Unendliche. Wenn du möchtest, wiederhole zweimal. Entspanne und spüre in den Energiefluss entlang der Wirbelsäule.

**ACHTUNG** Ziehe durchgehend die Schultern leicht runter und die Achselhöhlen vor und rein.

- Im Original wird die Sat Kriya in einem Rhythmus von 1-2 Sekunden pro Atemzug ausgeführt.

Vielleicht möchtest du etwas langsamer anfangen.

- Sat Kriya stärkt das Nervensystem und schickt die Kundalini-Energie durch die Chakras.

**VARIANTE** Fortgeschrittene strecken die Ellbogen durch, die Oberarme liegen dann an den Ohren an (2).

Beachte: bleiben Schulter, Nacken und Hals entspannt?

**Nach Beendigung der Übungsreihe gehe in die lange, tiefe Entspannung. Beende die Yogastunde mit einer Meditation.**



1-3  
Min.

