

Übungsreihe für Anfänger

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, Quelle: unbekannt

www.yoga50plus.de

1 KAMELRITT

EINSTIEG Setze dich im stabilen Sitz an die vordere Stuhlkante. Strecke die Arme locker durch, lege die Handflächen 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. Fahre fort, atme kraftvoll.

In der zweiten Hälfte der Übung kippe weiterhin einatmend dein Schambein vorne runter. Schiebe gleichzeitig den Nabel vor hebe den Brustkorb an. Ausatmend entspanne den Oberkörper, ziehe dein Schambein vorne hoch.

FOKUS Sei geschmeidig!

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 Du rollst nicht mit dem Becken vor und zurück, sondern schaukelst mit Schambein und Kreuzbein rauf und runter. Nacken und Schultern bleiben Kamelritt auf einer Höhe und passiv. Der Kopf bleibt über dem Herzen



1-3
Min.



2 UNTERARME RAUSSCHWENKEN

EINSTIEG Bleibe im stabilen Sitz. Lege die Spitzen der Mittelfinger vor der Brust aneinander, die Handflächen zeigen nach unten.

ATMUNG / ABLAUF Ausatmend schwenkst du die Unterarme seitlich raus, bis die Ellbogen gestreckt sind. Mache dabei Fäuste (1).

Einatmend schwenkst du zurück in die Ausgangsposition und öffnest die Fäuste wieder (2).

FOKUS Dehne dich energisch aus, manifestiere dich. Aber auch: zentriere dich achtsam.

ABSCHLUSS Atme tief ein, bringe die Fingerspitzen zusammen und halte. Ausatmend entspanne im stabilen Sitz und spüre nach.

ACHTUNG Bewege nur die Hände und die Unterarme. Die Bewegung hört an den Ellbogen auf.

- Atme kraftvoll aus, atme sanft ein.



1-3
Min.

3

RUMPFDREHEN, VARIANTE

EINSTIEG Strecke im stabilen Sitz deine Arme auf Schulterhöhe nach vorne, falte die Hände. Entspanne die Schultern.

ATMUNG / ABLAUF Ausatmend pendelst du mit den Armen nach rechts, einatmend nach links. Fange langsam an und steigere dich Zentimeter für Zentimeter im Verlauf der Übung.

Im letzten Drittel der Übung ziehe vom Becken ausgehend alle Muskeln entlang der Wirbelsäule hoch.

FOKUS Lasse die Torsion tief in die Wirbelsäule wandern.

ABSCHLUSS Komme in der Mitte zur Ruhe und 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.



1-3
Min.



ACHTUNG Bewege dich um die aufrechte Wirbelsäule.

Ziehe durchgehend das Brustbein leicht hoch.

- Wenn du es langsam magst, atme jeweils zu den Seiten ein und zur Mitte hin aus.
- Die Schultern bleiben während der gesamten Übung entspannt. Der Kopf schwingt passiv mit.

4

ARME HOCHSTRECKEN

EINSTIEG Bleibe im stabilen Sitz. Strecke die Arme auf Schulterhöhe nach vorne, falte die Hände, drehe die Handflächen nach außen. Entspanne die Schultern. Hebe die gestreckten Arme so weit an, wie der Schultergürtel entspannt bleibt.

ATMUNG / ABLAUF Atme nur mit dem Bauch. Ziehe beim Ausatmen den Nabel rein und leicht hoch. Einatmend entspanne den Bauchraum. Mache das in deinem Tempo. Wenn du möchtest, ziehe das Atemtempo an, gehe in den yogischen Feueratem (siehe Seite 158).

FOKUS Ziehe dich zwischen Steiß und Schultern sanft hoch.

ABSCHLUSS Atme tief ein, halte den Atem, strecke dich. Ausatmend löse die Finger, bringe die Handflächen nach vorne, spreize die Finger und kreise weit zu den Seiten raus und runter. Lege die Handrücken auf die Oberschenkel, entspanne und spüre in deine Aufrichtung.

ACHTUNG Bleibe auf den Sitzbeinhöckern, mache keinen Rundrücken und halte dein Kinn gerade.

LEICHTERE VARIANTE

Hebe die Arme nur so hoch, wie du es mit entspannten Schultern kannst.



1-3
Min.



5

DEHNEN DES LEBENSNERVES NACH VORNE

EINSTIEG Bleibe an der vorderen Stuhlkante. Grätsche zu Beginn die Oberschenkel für zehn Sekunden so weit, wie du kannst. Drücke mit den Händen die Knie auseinander. Dann entspanne die Grätsche ein wenig, lege deine Handflächen auf den Oberschenkeln ab. Schiebe deine Füße so weit raus, wie du mit deinen Sohlen noch Halt findest. Die Zehen zeigen in die gleiche Richtung wie die Oberschenkel.

ATMUNG / ABLAUF Einatmend richte dich auf. Ausatmend beuge dich mit gestrecktem Oberkörper weit vor. Hals, Nacken und Kopf bleiben entspannt und in Verlängerung der Wirbelsäule. Ziehe durchgehend die untersten Wirbel runter, die Sitzbeinhöcker bleiben auf dem Sitz.

FOKUS Spüre in die Dehnung entlang der unteren Wirbelsäule und des Ischias.

ABSCHLUSS Bleibe unten, strecke dein Brustbein vor, atme in den Rücken. Drücke dich dann mit der Kraft der Arme hoch, ziehe die Füße ran, spüre im stabilen Sitz in die Aufrichtung.



1-3
Min.



ACHTUNG Die Bewegung kommt aus der unteren Wirbelsäule.

- Drücke dich im Verlauf der Übung nicht mit den Armen hoch. Die Kraft, die dich aufrichtet, kommt aus dem Bauch.
- Eventuell möchtest du die Grätsche in der letzten Phase der Übung noch etwas weiten.

6 DEHNEN DES LEBENSNERVS NACH RECHTS UND LINKS

EINSTIEG Sitze an der vorderen Stuhlkante. Drücke mit den Händen die Knie etwas auseinander. Grätsche die Oberschenkel für einen Moment so weit wie du kannst. Dann entspanne die Grätsche ein wenig. Achte darauf, dass deine Fersen unter den Kniescheiben sind und die Füße in die gleiche Richtung zeigen wie die Oberschenkel. Lege deine Handflächen auf den Oberschenkeln in der Nähe der Knie ab. Verwurzele dich mit deinen Sohlen, das gibt dir Halt.

ATMUNG / ABLAUF Einatmend richte dich auf, wende dich mit dem Oberkörper nach links, ausatmend lasse dich passiv so weit in Richtung des linken Knies sinken, wie deine rechte Pobacke unten bleibt. Verharre kurz, richte dich einatmend zur Mitte hin auf. Wende dich mit dem Oberkörper nach rechts, ausatmend wiederhole rechts. Fahre fort, atme kraftvoll.

FOKUS Die Öffnung kommt, wenn du nicht forciert.

ABSCHLUSS Drücke dich den Arme hoch, spüre im stabilen Sitz die Aufrichtung der unteren Wirbelsäule, atme lang und tief.

ACHTUNG Die Bewegung kommt aus der unteren Wirbelsäule. Hals, Nacken und Kopf bleiben entspannt und in Verlängerung der gestreckten Wirbelsäule.

- Beugst du dich zur einen Seite, drücke gleichzeitig den anderen Sitzbeinhöcker in den Sitz.

- Drücke dich im Verlauf der Übung nicht mit den Armen hoch. Die Kraft, die dich aufrichtet, kommt aus dem Bauch.

- Diese Übung besteht aus zwei voneinander getrennten Bewegungen. In der Mitte strecke dich hoch, verharre kurz.

- Möchtest du die Oberschenkelgrätsche in der letzten Phase der Übung noch etwas weiten?



1-3
Min.

7 PRANAPUMPE SEITLICH

EINSTIEG Bleibe im stabilen Sitz, lasse die Arme seitlich runter hängen.

ATMUNG / ABLAUF Einatmend hebe die gestreckten Arme seitlich hoch, bis sich die Handrücken möglichst über dem Kopf berühren, ausatmend entspanne zurück in die Ausgangsposition.

In der zweiten Hälfte der Übung fahre fort, aber atme nun kurz und kraftvoll ein, schleudere die Arme hoch. Bleibe einen Moment in der Aufrichtung. Atme langsam aus und lege den Halbkreis, den die Finger dabei beschreiben, so hoch und weit raus wie möglich an.

FOKUS Öffne den seitlichen Brustkorb.

ABSCHLUSS Bleibe einige Sekunden in der Aufrichtung. Mit immer noch angehaltenem Atem lege die Hände in den Schoß. Atme in deinem Rhythmus weiter, spüre die Dehnung im seitlichen Brustkorb.

ACHTUNG Bleibe auf den Sitzbeinhöckern, mache keinen Rundrücken und halte dein Kinn gerade.

LEICHTERE VARIANTE Lasse die Handrücken sich nur soweit annähern, wie der Nacken entspannt bleibt.



1-3
Min.



8 DYNAMISCHE ZANGE

EINSTIEG Rutsche soweit an die vordere Stuhlkante, dass dein Becken noch aufliegt. Sitze aufrecht, Knie und Fersen hüftbreit auseinander. Schiebe die Sohlen so weit vor, wie sie die Matte berühren, verwurzele dich. Strecke die Arme horizontal vor, halte die Hände schulterbreit auseinander. Mache lockere Fäuste, die Daumen zeigen nach oben.

ATMUNG / ABLAUF Einatmend beuge dich wenige Zentimeter zurück, hebe das Schambein leicht an. Kraftvoll ausatmend strecke dich weit vor. Lasse die Bewegung aus der unteren Wirbelsäule kommen und achte darauf, die Arme beim Vorbeugen nicht abzusenken. Ziehe sie beim Vorstrecken vielleicht sogar noch etwas hoch.

FOKUS Dynamische Dehnung im Lendenwirbelbereich.

ABSCHLUSS Atme tief aus, ziehe das Schambein kräftig hoch, mach dich lang. Ziehe die Daumen vor und hoch. Winkle nacheinander die Knie an und lege die Handflächen dort ab. Drücke dich langsam mit der Kraft der Arme hoch. Das kann ruhig mehrere Atemzüge dauern. Komme in den stabilen Sitz und spüre aus der Basis heraus in die Aufrichtung.

ACHTUNG Die Betonung liegt auf der Vorbeuge. Atme kraftvoll in die Bewegung hinein. Lasse sie aus der unteren Wirbelsäule kommen. • Ziehe durchgehend das Schambein sanft hoch und halte eine leichte Spannung in deiner Beckenmuskulatur. Rücken, Nacken und Kopf bleiben in einer Linie. • Wenn dein Bauch sein Recht einfordert, grätsche die Beine etwas auseinander. • Wenn es für dich angenehmer ist, nimm die Spannung aus den Knien heraus, indem du sie etwas mehr anwinkelst. Ansonsten strecke die rückseitige Beinmuskulatur bis zu den Fersen durch, um auch dort zu dehnen. • Wie alle Langsitzübungen ist die dynamische Zange ein guter Einstieg, um Übungen auf der Matte durchzuführen. Motivation, diese Übung auf dem Boden durchzuführen entsteht, wenn du sie mit einem zweiten Stuhl versuchst.

LEICHTERE VARIANTE Lege die Handflächen oder Fäuste neben dir auf dem Sitz ab und strecke die Ellbogen durch. Ziehe das Schambein hoch. Ausatmend schiebe das Schambein und den Brustkorb hoch und beuge dich etwas vor. Einatmend richtest du dich auf. Fahre fort. Zum Abschluss bleibe vorne und atme tief in die Dehnung.



2-6
Min.

9

ZANGE

Einstieg Rutsche soweit an die vordere Stuhlkante, dass dein Becken noch aufliegt. Sitze aufrecht, Knie und Fersen hüftbreit auseinander. Schiebe die Sohlen so weit vor, wie sie die Matte berühren, verwurzele dich. Verschränke die Daumen.

ATMUNG / ABLAUF Einatmend hebe die gestreckten Arme hoch, sodass du eine möglichst gerade Linie vom Becken bis zu den Fingerspitzen bildest. Hebe das Schambein etwas an und ziehe die Wurzelschleuse (siehe Seite 162). Ausatmend beuge dich vor. Lasse die Bewegung aus der unteren Wirbelsäule kommen, halte die gerade Linie, solange es geht. Dann senke die Arme, umfasse deine Zehen, bzw. wenn du diese nicht erreichst, lege den Spann zwischen Daumen und Zeigefinger auf deine Schienbeine oder Knie (1). Bleibe dort, ziehe beim Einatmen dein Brustbein sanft vor und hoch. Beim Ausatmen spüre, ob du im unteren Rücken loslassen kannst. Rutsche evtl. mit den Händen etwas tiefer (2). Vermeide den Rundrücken.



1-3
Min.



FOKUS Dehnung im Lendenwirbelbereich.

ABSCHLUSS Atme tief aus, ziehe das Schambein hoch, mache dich lang. Lege deine Handflächen auf die Oberschenkel und kreise langsam mit der Kraft der Arme hoch. Das kann ruhig mehrere Atemzüge dauern. Komme in den stabilen Sitz und spüre aus der Basis heraus in die entstandene Aufrichtung.

ACHTUNG Atme kraftvoll in die Haltung hinein. Lasse die Dehnung aus der unteren Wirbelsäule kommen. Halte durchgehend eine leichte Spannung in deiner Beckenmuskulatur. Rücken, Nacken und Kopf bleiben in einer Linie.

- Wenn dein Bauch in der Vorbeuge eingeengt wird, grätsche die Beine etwas auseinander.
- Wenn es für dich angenehmer ist, nimm die Spannung aus den Knien heraus, indem du sie etwas mehr anwinkelst. Ansonsten strecke die rückseitige Beinmuskulatur bis zu den Fersen durch, um auch dort zu dehnen.
- Wie alle Langsitzübungen ist die Zange ein guter Einstieg, um Übungen auf der Matte durchzuführen.

LEICHTERE VARIANTE Lege die Handflächen oder Fäuste neben dir auf dem Sitz ab, strecke die Ellbogen durch. Ziehe sanft das Schambein hoch. Ausatmend ziehe das Schambein und den Brustkorb hoch, beuge dich gestreckt vor. Bleibe so und atme tief in die Dehnung.

10

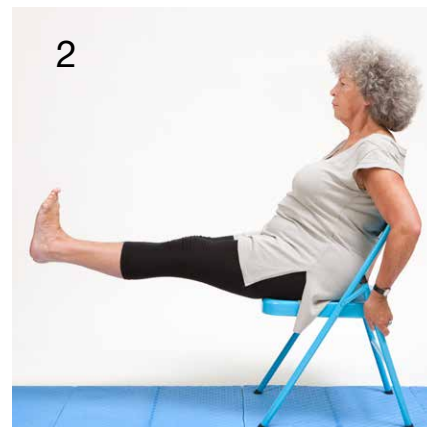
BEINE ANHEBEN

Einstieg Sitze aufrecht am vorderen Stuhlrand, Knie und Fersen hüftbreit auseinander. Lasse die Arme seitlich hängen, kreise dann mit ihnen vor und hoch. Richte dich auf. Halte den Oberkörper in der Aufrichtung, kreise mit den Armen zurück. Ergreife mit den Händen einen Punkt am hinteren Sitz oder an der Rücklehne. Deine Arme sollten nun bei leicht zurückgelehntem Rücken durchgestreckt sein.

ATMUNG / ABLAUF Hebe einatmend abwechselnd deine Beine mit durchgestrecktem Knie und senke sie ausatmend (1). Falle nicht ins Hohlkreuz. Ziehe durchgehend die Zehenspitzen und das Schambein in Richtung deiner Nase um die Lendenwirbelsäule zu stärken. Halte die Wirbelsäule lang und den Brustkorb oben. Sei energisch!



1-3
Min.



In der zweiten Phase der Übung schau, ob du einatmend beide Beine gleichzeitig hochstrecken kannst, ohne ins Hohlkreuz zu gehen (2). Ansonsten fahre fort wie oben.

FOKUS Hole die Kraft für die Bewegung aus dem Atem.

ABSCHLUSS Atme tief ein. Halte beide Beine für einige Sekunden angehoben. Ziehe die Zehen kräftig in Richtung Nasenspitze, schiebe die Fersen vor. Streck die Knie durch und ziehe nochmal das Schambein kräftig hoch, mach dich lang bis zum Scheitel. Ausatmend lehne dich an, ziehe die Knie an die Brust, umfasse die Schienbeine mit den Händen. Einatmend lasse die Beine sinken.

Bleibe im stabilen Sitz und richte dich auf. Spüre in die allgemeine Vitalisierung, die du dir mit dieser Übung verschafft hast.

ACHTUNG Halte dein Brustbein oben, mache keinen Buckel.

- Lasse bei Rückenproblemen den Rücken an der Lehne anliegen oder lege die Hände unter die Oberschenkel.
- Wenn du in der zweiten Phase der Übung ins Hohlkreuz gehst, fahre fort mit Phase 1.
- Diese Übung öffnet die Stirnhöhlen und hilft gegen manche Arten von Kopfschmerz.

VARIANTE Fortgeschrittene können diese Übung mit im Nacken verschränkten Händen durchführen.

11 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, die Schultern hängen entspannt runter. 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.



1-3
Min.



- 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.

12 ELLBOGEN HEBEN

EINSTIEG Bringe die Hände wieder in Gebetshaltung, strecke einatmend die Arme nach oben. Ausatmend lege deine Fingerspitzen auf die Schultern. Entspanne die Schultern und Ellbogen, ziehe das Kinn ganz leicht zurück und runter. Ziehe dein Brustbein nach oben.

ATMUNG / ABLAUF Einatmend kreise mit den Ellbogen seitlich raus und hoch, lege die Handrücken an die Ohren, ausatmend entspanne (1). Fahre fort. Wenn du magst, bringe im Laufe der Übung die Handrücken immer weiter Richtung Hinterkopf oder lasse sie sich sogar im Nacken berühren. In der letzten Phase der Übung lege dein Augenmerk darauf, den Halbkreis, den deine Ellbogen beim Ausatmen beschreiben, so hoch wie möglich anzusetzen.

FOKUS Weite den seitlichen Brustkorb.

ABSCHLUSS Atme tief ein, ziehe die Ellbogen hoch, halte. Ausatmend entspanne im stabilen Sitz, spüre nach.

ACHTUNG Bringe die Handrücken nur so weit zurück, wie du es bewerkstelligen kannst, ohne zu buckeln oder den Nacken abzuknicken (mache nicht den Fehler, der im Bild 2 gezeigt wird).

- Bleibe auf den Sitzbeinhöckern, der untere Rücken schwingt sanft mit.



1-3
Min.

13

KOPFKREISEN VARIANTE

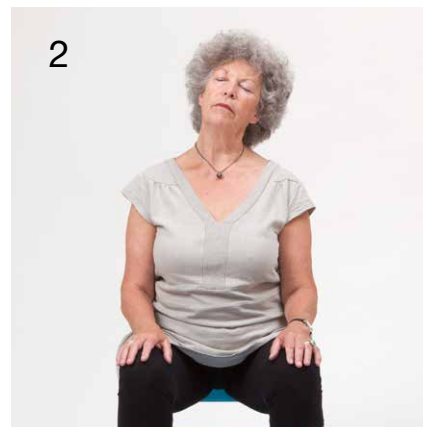
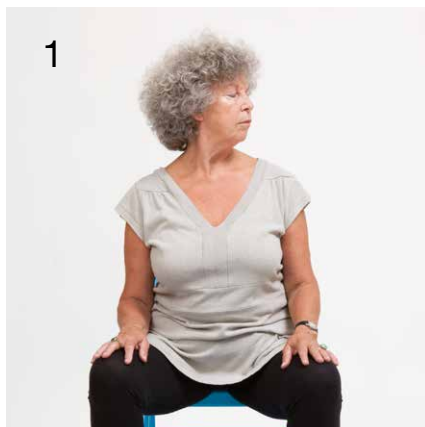
EINSTIEG Lege im stabilen Sitz deine Hände auf die Oberschenkel und richte dich auf.

ATMUNG / ABLAUF Einatmend drehe den Kopf nach links, ausatmend nach rechts. Fahre fort. Taste dich vorsichtig an die Endpunkte heran. Verharre dort für jeweils ein bis zwei Sekunden und spüre sanft in die Dehnung.

In der zweiten Phase ziehe deinen Kopf ausatmend links hoch, bis du sanft die Spannung im gegenüberliegenden Nacken und Hals spürst. Einatmend richte ihn zur Mitte hin auf. Wiederhole auf der anderen Seite, fahre fort.

FOKUS Konzentriere dich auf dein Stirnchakra, dein drittes Auge.

ABSCHLUSS Komme zur Ruhe. Einatmend heb dein Brustbein an und strecke die Stirn hoch. Ausatmend bringe dein Kinn an die Brust, halte die Schultern unten. Wiederhole zweimal.



ACHTUNG Sei während aller Phasen dieser Übung achtsam mit Hals und Nacken, gehe sanft an deine Grenzen.

- Diese Übung aktiviert die Zirkulation zum Gehirn und stimuliert die oberen Drüsen, insbesondere Hypophyse, Epiphyse sowie Schilddrüse und Nebenschilddrüse. Sie sind gemeinsam für die Harmonie im gesamten Körper verantwortlich.

VARIANTE Einatmend schwenke den Kopf nach links, ausatmend kreise mit dem Kinn nach unten und wieder hoch, bis es an der rechten Schulter ankommt. Einatmend schwenke den Kopf wieder nach links, fahre für eine Weile fort. Wiederhole in die andere Richtung.

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



1-3
Min.