

## Rückenübungsreihe

Verhaltensänderungen und Yoga können eine nachhaltige Änderung herbeiführen. Aus yogischer Sicht sind wir so flexibel wie unsere Wirbelsäule es ist und so jung wie unsere Wirbelsäule flexibel ist.

Die folgende Übungsreihe macht die Wirbelsäule flexibler und unterstützt die Haltung. Machen Sie jede Übung 1-3 Minuten.

(Quelle mit "freundlicher Genehmigung: „Kundalini Yoga for Body, Mind, and Beyond“, von Ravi Singh, White Lion Press, New York 1996). Diese Übungsreihe - wie unzählige weitere, hat uns der Meister des Kundalini Yoga, Yogi Bhajan, offenbart. Dafür sind wir ihm in ewiger Dankbarkeit verbunden.

1. Legen Sie sich auf den Rücken und überkreuzen Ihre Fußknöchel. Bewegen Sie die Knie Richtung Kopf und wieder zurück mit kleinen Bewegungen.



2. Setzen Sie sich in den Fersensitz und legen Sie die Hände vor sich auf den Fußboden. Bewegen Sie die untere Wirbelsäule vor und zurück. Atmen Sie nach vorne hin ein und nach hinten aus.



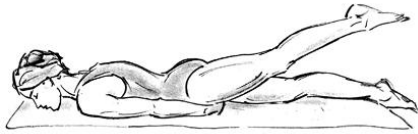
3. Strecken Sie Ihre Beine aus, Atmen Sie ein, atmen Sie aus, stellen Sie Ihr rechtes Knie auf und drehen sich nach rechts, stützen Sie sich mit der rechten Hand hinter der rechten Hüfte ab und atmen Sie aus, wenn Sie sich wieder zur Mitte drehen. Die Gesäßknochen bleiben am Boden. Drücken Sie das rechte Knie zur linken Seite. Atmen Sie in dieser Position lang und tief (1-2 Minuten). Wechseln Sie die Seite.



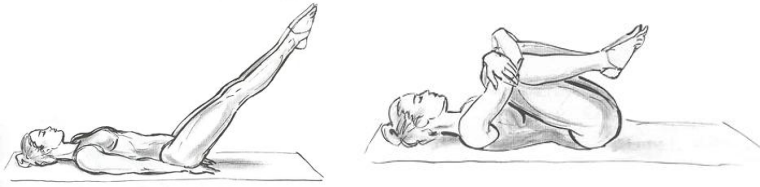
4. Sitzen Sie im Schneidersitz, verschränken Sie die Hände im Nacken, Atmen Sie ein und atmen Sie aus, bringen Sie den rechten Ellbogen zum linken Knie, kommen Sie nach oben atmen Sie ein, und bringen Sie dann den linken Ellbogen zum rechten Knie. Entspannen Sie auf dem Rücken für eine Minute und rollen Sie dann auf dem Rücken auf und ab.



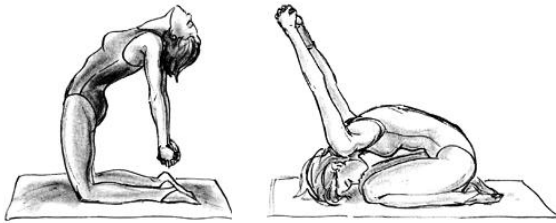
5. Legen Sie sich auf den Bauch, machen Sie Fäuste und legen Sie sie unter die Leisten, das Kinn ist am Boden. Heben Sie das linke Bein beim Einatmen, atmen Sie aus und senken es. Dann atmen Sie ein, heben Ihr rechtes Bein und senken es beim Ausatmen wieder.



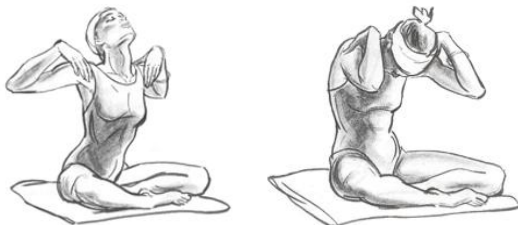
6. In der Rückenlage ziehen Sie die Knie zur Brust. Wenn Sie einatmen, strecken Sie die Beine gerade, in einem 45° Winkel, nach oben. Beim Ausatmen ziehen Sie die Beine wieder zur Brust.



7. Verschränken Sie die Arme hinter dem Rücken. Beim einatmen kommen Sie in den Kniestand, drücken das Becken nach vorne und wölben die Wirbelsäule nach hinten. Beim Ausatmen kommen Sie in den Fersensitz und bringen die Stirn zum Boden. Entspannen Sie wieder auf dem Boden und rollen danach ein paar Mal auf dem Rücken auf und ab.



8. Im Schneidersitz, legen Sie die Hände auf die Schultern. Die Finger sind vorne, der Daumen ist hinten. Beim Einatmen pressen Sie den Kopf zurück, beim Ausatmen bringen Sie die Ellbogen nach vorne, der Kopf geht zur Brust, die obere Wirbelsäule nach vorne gebeugt. Machen Sie die Übung im Wechsel.



9. Im Schneidersitz strecken Sie die Arme so weit wie möglich nach oben, die Finger sind gespreizt. Die Handflächen zeigen zueinander. Strecken sie die Arme aktiv 3 Minuten nach oben, atmen Sie lange und tief. Dann atmen Sie tief ein und senken die Arme, legen die Hände in den Schoß. Meditieren sie 30 Sekunden. Dann wiederholen Sie die Übung für 1-3 Minuten. Entspannen Sie und spüren nach.

