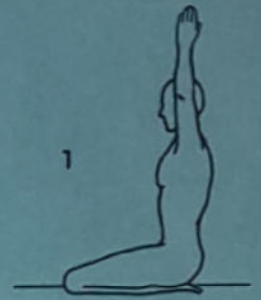
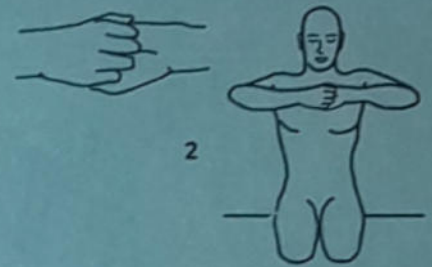


1) **Massage für den Magen.** Setze dich auf die Fersen, strecke die Arme gerade über den Kopf und presse die Handflächen aneinander. Atme ein und beginne, den Magen kraftvoll zur Wirbelsäule zu ziehen und wieder zu entspannen. Setze die Bewegung rhythmisch fort, bis du ausatmen musst. Dann atme aus, atme erneut ein und beginne von vorn. Setze die Übung **1-3 Minuten** fort. Atme ein, atme aus und entspanne die Haltung.  
*Diese Übung regt die Verdauung an und stimuliert die Kundalini-Energie im 3. Chakra.*



2) **Bärengriff.** Setze dich auf die Fersen und halte die Hände im Bärengriff auf Brusthöhe und die Unterarme parallel zum Boden. Atme ein und halte den Atem ein. Nun ziehe die Hände auseinander, ohne den Griff lösen. Ziehe mit größtmöglicher Kraft. Atme aus, atme erneut ein und ziehe wieder mit aller Kraft. Setze die Übung **1-3 Minuten** fort. Atme ein, atme aus und entspanne.  
*Diese Übung öffnet das Herzzentrum und stimuliert die Thymusdrüse.*



3) **Vorwärtsbeugen im Fersensitz.** Setze dich auf die Fersen und verschränke die Finger im Nacken zum Venusgriff. Atme ein. Atme aus und beuge dich nach vorn, bis die Stirn den Boden berührt. Atme ein und richte dich wieder auf. Setze die Übung mit kraftvoller Atmung für **1-3 Minuten** fort. Dann atme ein, richte dich auf, atme aus und entspanne.  
*Diese Übung verbessert die Verdauung und vergrößert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.*



4) **Vorwärtsdehnung (Zange).** Setze dich mit nach vorn gestreckten Beinen hin. Umfasse die großen Zehen beider Füße mit dem Fingerschloss, d. h., Zeige- und Mittelfinger ziehen die großen Zehen nach hinten, und die Daumen drücken auf die Nägel dieser Zehen. Atme aus und dehne die Wirbelsäule, indem du dich vom Nabel aus nach vorn beugst und streckst. Fahre fort, die Wirbelsäule zu dehnen. Als Letztes folgt der Kopf. Bleibe für **1-3 Minuten** in dieser Haltung, atme normal. Dann atme ein, atme aus und entspanne.



*Diese Übung erlaubt den Drüsensekreten, die durch die vorbergebenden Übungen bereitgestellt wurden, durch den Körper zu fließen, und ermöglicht ihm eine tiefe Entspannung.*

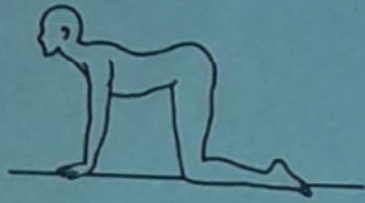


5) **Kreisen des Kopfes.** Setze dich in einfache Haltung. Nun rolle den Kopf im Uhrzeigersinn langsam im Kreis. Dazu rolle das rechte Ohr an die rechte Schulter, den Hinterkopf an den Nacken, das linke Ohr an die linke Schulter und das Kinn auf die Brust; die Schultern bleiben entspannt und bewegungslos. Während der Kopf kreist, sollte der Nacken sanft gedehnt werden. Fahre für **1-2 Minuten** mit der Übung fort. Dann wechsele die Richtung und drehe weitere **1-2 Minuten**. Danach hebe den Kopf in die Ausgangsstellung und entspanne.



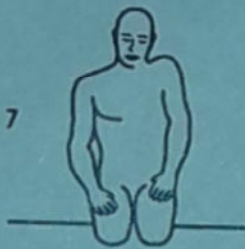
*Diese und die 2 folgenden Übungen öffnen den Kreislauf zum Gehirn. Sie stimulieren die höheren Drüsen, darunter auch die Hypophyse (Hirnanbangdrüse), die Nebenschilddrüsen und die Schilddrüse sowie die Epiphyse (Zirbeldrüse). Ihr Zusammenwirken erzeugt Harmonie im Körper.*





6) **Katze-Kuh.** Komme in den Vierfüßlerstand: die Knie schulterbreit auseinander, die Arme gestreckt mit ungebeugten Ellbogen. Atme ein und biege die Wirbelsäule nach unten, als wenn jemand auf deinem Rücken säße; strecke Nacken und Kopf nach hinten. Dann atme aus, biege den Rücken hoch und ziehe das Kinn Richtung Brust. Fahre rhythmisch und kraftvoll atmend für **1-3 Minuten** fort. Wenn du fühlst, dass dein Rücken beweglicher wird, erhöhe behutsam das Tempo. Abschluss: Komm in die Ausgangsstellung, atme ein, atme aus und entspanne die Haltung.

*Diese Übung, zusammen mit den vorhergegangenen, unterstützt die Transformation der sexuellen Energie des 2. Chakras und der Verdauungsenergie des 3. Chakras, indem sie die Hauptnervenstränge anregt, die durch den unteren Halswirbel reguliert werden.*



7) **Wechselndes Schulterheben.** Setze dich in den Fersensitz. Hebe abwechselnd die Schultern so hoch wie möglich, halte den Kopf dabei ruhig. Beim Einatmen hebe die linke Schulter und senke die rechte Schulter. Beim Ausatmen hebe die rechte Schulter und senke die linke. Setze diese Übung rhythmisch und kräftig atmend **1-3 Minuten** fort. Dann atme ein, hebe beide Schultern an, atme aus und entspanne.



8) **Totenhaltung.** Lege dich auf den Rücken, die Arme an den Seiten, die Handflächen nach oben gedreht. Entspanne tief. **5-7 Minuten.**



9) **Dreieckshaltung.** Setze Handflächen und Füße flach auf den Boden, stelle die Füße etwa schulterweit auseinander. Von den Handflächen bis zur Hüfte und von den Hüftgelenken bis zu den Fersen soll der Körper jeweils eine gerade Linie bilden. Das Kinn wird angezogen. Drehe die Achseln zueinander. Bleibe **5 Minuten** in der Haltung, atme normal. Dann atme ein. Atme aus und löse dich langsam aus der Position. Entspanne.

*Diese Übung hilft bei Verdauungsbeschwerden und stärkt das Nervensystem. Sie entspannt die großen Muskelgruppen des Körpers.*



10) **Elefantengang.** Stelle dich aufrecht hin. Beuge dich nach vorn und umfasse die Knöchel mit den Händen, drücke die Knie durch und beginne, durch den Raum zu wandern. Tu das **1-3 Minuten** lang und kehre dann an deinen Platz zurück. Setze dich hin und entspanne.

*Diese Übung unterstützt die Ausscheidung und passt das Magnetfeld des Körpers an, um dich auf die Meditation vorzubereiten.*

#### Kommentar:

„Wenn du chronische Erkältungen und Erkrankungen vermeiden willst, musst du dafür sorgen, dass Verdauung und Ausscheidung gut funktionieren. Wenn dann noch ein starker und ausgeglichener Stoffwechsel hinzukommt, bist du kerngesund. Durch diese Kriya entwickeln sich diese Fähigkeiten: Sie verleiht körperliche Stärke und Abwehrkräfte gegen Krankheiten.“ YOGI BHAJAN