



1. Beinheben abwechselnd. Legen Sie sich flach auf den Rücken. Legen Sie die Arme mit den Handflächen nach unten an die Seiten. Legen Sie die Hände unter das Gesäß, falls erforderlich. Atmen Sie ein und heben Sie das linke Bein in einem 90°-Winkel zum Boden, wobei die Zehen zur Decke zeigen. Atmen Sie aus, während Sie das Bein nach unten senken. Atmen Sie ein und heben Sie das rechte Bein in einem 90-Grad-Winkel zum Boden an, wobei die Fußspitze zur Decke zeigt. Atmen Sie aus und senken Sie das Bein ab. Lange, langsame, tiefe Atmung. 3 Minuten.



2. Krabbeln. Bleiben Sie flach auf dem Rücken liegen, die Arme an den Seiten, die Handflächen flach auf dem Boden. Einatmend bringe das linke Knie zur Brust und gleichzeitig den rechten Arm in einer Art Rückwärtsbewegung mit geradem Arm auf den Boden hinter dir. Atmen Sie flach aus. Atmen Sie mit dem anderen Arm und dem anderen Bein ein. Fahren Sie fort, indem Sie durch die Nase einatmen und durch die Nase ausatmen und die Energie des Atems auf den Nabelpunkt konzentrieren. 3 Minuten.



3. Dreieckshaltung. Ziehen Sie die Knie zur Brust und schaukeln Sie sich hoch. Komme langsam in den Stand. Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander, wobei die Füße einen rechten Winkel zur Körperebene bilden. Beugen Sie sich aus der Hüfte und legen Sie die Hände auf den Boden. Die Hände sind schmaler als schulterbreit auseinander. Die Daumenspitzen sollten sich nach Möglichkeit berühren. Ellbogen und Knie sind gerade und der Kopf befindet sich in einer Linie mit den Oberarmen. Kippen Sie das Becken nach vorne und drücken Sie sich mit den Schultern nach unten, wobei das Gewicht gleichmäßig auf Händen und Füßen liegt. Halten Sie die Position. Langsam und tief atmen. 3 Minuten.





4. Kobra-Pose. Legen Sie sich flach auf den Bauch. Legen Sie das Kinn auf den Boden, die Handflächen liegen unterhalb und leicht vor den Schultern auf dem Boden. Die Beine sind zusammen, die Fußspitzen stehen auf dem Boden. Atmen Sie nun ein und heben Sie den Kopf nach oben, die Brust nach oben und drücken Sie sich nun sanft nach oben. Achten Sie darauf, dass die Arme schulterbreit auseinander stehen, die Ellbogen leicht gebeugt sind, die Finger nach vorne zeigen, die Schultern nach hinten und unten gerollt sind, der Brustkorb hoch ist und der Kopf zurückliegt. Der gesamte Beckenbereich ist auf dem Boden. Sie können sich auch auf den Unterarmen abstützen, wenn das für Sie bequemer ist. Halten Sie die Position. Langes, langsames, tiefes Atmen. 2 Minuten.



5. Yoga-Krümmung. Drehen Sie sich auf den Rücken. Ziehe die Knie an und stelle die Füße flach auf den Boden. Machen Sie die Hände zu einem Korb, indem Sie sie verschränken und hinter den Kopf legen. Wir machen jetzt eine Sechs-Zähler-Bewegung nach oben und unten. Heben Sie den Kopf vom Boden ab und denken Sie daran, den Kopf nur mit den Händen zu stützen; ziehen Sie nicht mit den Händen oder Armen. Kippen Sie das Becken so, dass der untere Rücken flach auf dem Boden liegt. Halten Sie den unteren Rücken während der gesamten Übung flach.



In dieser Position langsam einatmen, ausatmen und langsam sich zusammenrollen und die Bauchmuskeln anspannen. Eins ... zwei ... drei ... vier ... fünf ... sechs. Nun atmen Sie ein und lockern langsam die Bauchmuskeln, während Sie zurückgehen.

Eins...zwei...drei...vier...fünf...sechs. Halten Sie den Kopf in beiden Positionen hoch. Dies wird Ihnen helfen, den unteren Rücken flach auf dem Boden zu halten. Fahren Sie fort, gehen Sie langsam und konzentrieren Sie die Energie Ihrer Atemzüge genau auf Ihren Nabel. Stellen Sie sich vor, Sie würden durch den Nabel ein- und ausatmen.



**Kundalini  
Research  
Institute**

## **Kriya für Fortgeschrittene zur Stärkung von Bauch und Nabel p.3**

[www.kriteachings.org](http://www.kriteachings.org)

*"Kundalini Yoga is... a practice of experience of a person's own excellence  
which is dormant and which is awakened." – Yogi Bhajan 7/26/96*

Das hilft Ihnen, sich auf diesen Bereich des Körpers zu  
konzentrieren. 2 Minuten.



6. Dehnungshaltung. Legen Sie sich flach auf den Rücken. Heben Sie den oberen Rücken und die Schultern vom Boden ab, wobei der untere Rücken flach auf dem Boden liegt. Bringen Sie die Arme über den Rumpf nach oben, wobei die Hände etwa schulterbreit auseinander sind. Heben Sie die Beine an, wobei die Zehen vom Körper weg zeigen und sich auf Augenhöhe befinden. Lassen Sie die Fersen leicht auf dem Boden ruhen, falls erforderlich. Feueratem. 3 Minuten.



7. Beindrucken. Bleiben Sie auf dem Rücken liegen. Bringen Sie beide Knie zur Brust. Legen Sie die Arme mit den Handflächen nach unten an die Seite und legen Sie die Hände unter das Gesäß, falls erforderlich. Atmen Sie ein und strecken Sie das linke Bein aus, so dass es etwa 12 Zoll vom Boden entfernt ist und die Zehen vom Körper weg zeigen. Ausatmen und die Beine wechseln. Verwenden Sie kräftige, tiefe Atemzüge. 2 Minuten.



8. Bogenstellung. Drehen Sie sich auf den Bauch. Greifen Sie mit den Händen nach hinten und fassen Sie die Fußspitzen oder die Knöchel. Drücken Sie sich mit den Schienbeinen nach außen und ziehen Sie die Arme nach innen, wobei Sie die Ellbogen gerade halten. Heben Sie die Brust und die Oberschenkel vom Boden ab. Der Kopf ist nach oben und hinten gerichtet. Halte die Position konstant. Langes, langsames, tiefes Atmen. 2 Minuten.



9. Auf dem Bauch ruhen. Mit normalem Atem auf dem Bauch ruhen, die Arme an den Seiten, den Kopf zur Seite gedreht. 1 Minute.





10. Baby-Pose Arme nach vorne. Drücken Sie sich nach oben, so dass Sie auf den Fersen stehen, und legen Sie die Stirn auf den Boden. Legen Sie die Arme ausgestreckt vor dem Körper auf den Boden, die Hände sind schulterbreit auseinander. Entspanne dich in dieser Position mit normalem Atem. 1 Minute.



11. Kamel-Haltung. Richte dich aus der Position auf und stelle dich auf die Knie. Greifen Sie nach hinten und legen Sie beide Hände auf die Fersen. Wölben Sie das Becken nach vorne; halten Sie die Schultern zurück und die Brust hoch. Lassen Sie den Kopf entweder ganz nach hinten fallen oder halten Sie das Kinn auf der Brust.



12. Baby-Stellung. Drücke dich nach oben, so daß du auf den Fersen stehst, und lege die Stirn auf den Boden. Die Arme liegen an den Knöcheln, die Handflächen sind nach oben gerichtet. Entspannen Sie sich in dieser Position mit normalem Atem. 1 Minute.

13. Tiefenentspannung. Kommen Sie aus der Position und legen Sie sich auf den Rücken. Legen Sie sich flach hin, halten Sie die Arme mit den Handflächen nach oben neben sich, die Augen sind sanft geschlossen und der Atem ist weich und normal. Die Knie sind bei Bedarf leicht angehoben, um es bequemer zu machen.

**Nutzen:** Diese Kriya zentriert, stärkt und balanciert die Energie am Nabelpunkt. Eine starke Energie im Nabelzentrum gibt dir grenzenlose Energie und die Fähigkeit, dich nach Belieben zu verwandeln. Sie eignet sich hervorragend für Sportler, da sie hilft, die Leistung im Training und im Wettkampf zu verbessern.

