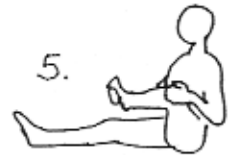


## Rishikesh Serie:

Übungen 1 – 7 pro Übung 1 Min.- 2 Min. / je 30 Sek. pro Richtung /.

1. Auf dem Boden sitzen, Füße nach vorn gestreckt, die Fußgelenke kreisen. Richtung wechseln.
2. Füße nach vorn gestreckt, bewege die Füße vor und zurück.
3. Den Oberschenkelmuskel am Knie anspannen und loslassen. zirka 30-mal
4. Den Oberschenkel unter dem Knie mit beiden Händen halten, Knie 90° angewinkelt, das andere Bein bleibt am Boden. Den Unterschenkel kreisen. Richtung wechseln.
5. Umfasse mit der linken Hand das linke Knie, mit der rechten den linken Fuß, drehe das Knie in großen Kreisen links herum. Der Fuß bewegt sich nur wenig. Richtung wechseln. Dann dasselbe mit dem rechten Bein.
6. Greife mit der linken Hand die linken Zehen. Strecke das linke Bein und schwinde es dreimal soweit wie möglich nach außen. Dasselbe mit dem anderen Bein.
7. Lege deinen rechten Fuß in den linken Ellenbogen. Umfasse den Unterschenkel mit den Armen, die Finger kommen zusammen. Ziehe den Unterschenkel heran, lehne dich ein wenig zurück und schauke hin und her, wie ein Baby. Dasselbe mit dem anderen Bein.



Gesamte Zeit: zirka 10 Min.

### Wirkung:

Diese Übungen dehnen Gelenke, Bänder und Muskeln von Beinen und Hüften. Die natürliche Länge der Sehnen und Muskeln wird wiederhergestellt; Elastizität und gleichmäßige Blut- und Lymphzirkulation stellt sich wieder ein. Die ganze Reihe, auch die danach folgenden Übungen, erleichtern das Sitzen in der **EH**, so wie es für viele Kundalini Yoga Übungen und Meditationen erforderlich ist, und verbessern das Gleichgewicht und die Koordination des ganzen Körpers. Außerdem wirkt sich diese Übungsreihe positiv auf folgende Fähigkeiten aus: Lesen, Schreiben, Zuhören, Erinnern, Kommunizieren und die Projekte zum Abschluß zu bringen.

Übungen 8 – 15 pro Übung 1 Min. - 3 Min.

8. **Schmetterlinge - EH**, bringe die Fußsohlen zusammen und halte die Füße mit den Händen. Ziehe die Hacken so weit wie möglich zum Körper heran und schiebe die Hüften vor. Bewege die Knie hoch und runter, wie die Flügel eines Schmetterlings, für **2 Min.**  
Dann **EA**, strecke den Rücken gerade, lass die Knie sinken. Beim **AA** beuge den Rücken nach vorn (die Nase zu den Zehen). Mit dem **EA** richte dich wieder auf – **4 - mal**. Beuge dich nun mit geradem Rücken und ausgestrecktem Nacken - gerade wie ein Brett. Mit dem **EA** richte dich wieder auf – **4 - mal**. Wirkung: verbessert das Sitzen, dehnt die Muskulatur und die Sehnen der Oberschenkel und Leisten.
9. **Sufi Kreise - EH**, lege deine Hände auf die Knie und bewege den Körper in großen Kreisen aus der Hüfte heraus. Beim **EA** strecke Bauch, Brust und Kehle nach vorn, schiebe dann mit dem **AA** die Brust links herum nach hinten, so dass der Rücken ganz rund wird. Ziehe dabei den Bauch kräftig ein. Mit dem **EA** bringe die Brust rechts herum wieder nach vorn, usw. Halte den Kopf aufrecht. **Richtung wechseln.**  
Wirkung: gut für Wirbelsäule, Verdauungsorgane, verbessert die Konzentrationsfähigkeit.



## 10. Kamelritt = „Spinal Flex“

- Für die untere Wirbelsäule: **EH** - halte die Fußgelenke mit beiden Händen. Beim **EA**, drücke das Rückgrat nach vorn und strecke Bauch und Brust vor. Beim **AA** kippe die Hüften nach hinten und ziehe den Bauch kräftig ein. Halte dabei den Kopf gerade.
- Für die mittlere Wirbelsäule: **FS** - sitze aufrecht auf den Fersen, die Fußrücken auf dem Boden, Hände auf den Knien, **EA** - biege die mittlere Wirbelsäule vor, **AA** zurück.
- Für die obere Wirbelsäule: **EH**, **EA** - Brust und Kehle vor, Schultern zurück; **AA** - „Geier-Position“ - die obere Wirbelsäule zu einem Buckel gekrümmt, Kinn und Schultern nach vorn gestreckt, die Arme bleiben dabei gerade.

Wirkung: Dehnung und Lockerung der Wirbelsäule und des Schultergürtels.

und/oder

- Katze - Kuh:** auf Händen und Knien, Knie und Hände in Schulterbreite, **EA** - Hohlkreuz, Kopf aus den Schultern herausstrecken, (möglich weit im Nacken); **AA** - Katzenbuckel, Kinn auf die Brust.

Wirkung: Dehnung der Wirbelsäule. Gut für die Nerven. Massage für die Nieren.

- Schultertwist** auch **Waschmaschine** genannt: **EH** oder **FS**; lege die Hände auf die Schultern, Daumen nach hinten. Drehe deinen Oberkörper schwungvoll beim **EA** ganz nach links, beim **AA** ganz nach rechts. Dein Kopf dreht sich dabei weit auf deine Schultern. Konzentration aufs **Dritte Auge**, um Schwindelgefühle zu vermeiden.

Wirkung: Drehung und verbesserte Durchblutung der Wirbelsäule, aufwärmend, stärkend für das Nervensystem und Herz.

## 13. Schulter-Drehen -

**EH**, Hände auf den Knien, Schultern nach hinten drehen.

## 14. Nackenrollen (langsam ausführen, mit entspannten Schultern. Aufrecht sitzend!)

**Variante a.** **EH**; rolle den Kopf in Kreisen, ganz vorsichtig und aufmerksam, ganz langsam: **EA** - wenn der Kopf noch hinten kreist - lass den Mund leicht offen. **AA** - wenn er nach vorn kreist.

**Variante b.** **EH**; **EA** - Kopf nach hinten, **AA** - nach vorn,  
**EA** - nach links, **AA** - nach rechts

**Variante c.** **FS** oder **EH**, die Wirbelsäule gerade, **EA** - drehe den Kopf nach links, **AA** - nach rechts. Anschließend in der Mitte **EA** entspannen.

Wirkung: entspannend für Nacken, die Stimmbänder, die Augen und die Atmung. Massage für die Schilddrüse

- Zangenhaltung** - sitze mit nach vorn gestreckten Beinen, die Zehe zeigen nach oben, beuge dich aus der Hüfte nach vorn und fasse die großen Zehen. Übe jeweils auf die Mitte des Zehennagels mit dem Daumen und mit zwei Fingern von hinten Druck aus. (Reflexpunkte: Hypophyse und Epiphyse). Falls du die Zehen nicht fassen kannst, greife die Knöchel oder Beine. Halte die Knie gestreckt und versuche, deinen Bauch auf die Oberschenkel zu legen - **LTA**.

**Variante a.** In dieser Haltung atme tief ein, dann vollständig aus und pumpe mit ausgehaltenem Atem den Bauch.

**Zwerchfellübung**, gut als Vorbereitung für der Feueratem.

**Variante b.** **EA** Brust nach vorn strecken und Kopf hoch bringen. **AA** Kopf zu den Knien beugen.

Wirkung: Wiederherstellung der natürlichen Länge der Muskeln und Sehnen an der Rückseite der Beine, gut für den Lebensnerv.

Übungen 8 bis 15 - gesamte Zeit min.: zirka 15 Min. - max.: zirka 35 Min.

