

KUNDALINI YOGA KRIYA ZUR LÖSUNG PRÄMENSTRUELLER SPANNUNGEN

Setzen Sie sich auf die Fersen und strecken Sie das linke Bein gerade nach hinten auf dem Boden aus. Legen Sie sich nach vorn mit der Stirn auf den Boden. Die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach oben gerichtet. Entspannen Sie in dieser Haltung drei Minuten lang. Dann wechseln Sie das Bein und wiederholen die Übung.

Setzen Sie sich wieder auf die Fersen. Massieren Sie zwei Minuten lang die Kehle vom Schlüsselbein bis zum Kinn. Danach massieren Sie zwei Minuten lang die Ohrmuscheln und -läppchen mit den Handflächen, auf- und abwärts und kreisend. Falten Sie die Hände hinter dem Rücken, die Arme sind gestreckt. Atmen Sie tief ein und drehen sich langsam nach links, beim Ausatmen drehen Sie sich nach rechts. Nach drei Minuten kommen Sie zur Mitte, atmen Sie tief ein und lassen die Energie in den Hauptkanal der Wirbelsäule fließen.

Legen Sie sich auf den Rücken und öffnen Sie die Beine weit. Greifen Sie die Schultern mit dem Daumen nach hinten, Ellbogen auf dem Boden. Spannen Sie Mulbandh an - Beckenboden anspannen und Bauchnabel nach innen ziehen - und rollen Sie so langsam wie möglich auf. Beugen Sie sich vor, so weit Sie können und halten Sie die Stellung für drei Minuten.

Beginnen Sie wie in der vorangegangenen Übung, aber führen Sie die Nase Richtung linkes Knie. Bleiben Sie eine Minute in der Position, atmen Sie dann dreimal tief ein und aus und legen sich wieder auf den Rücken. Wiederholen Sie dies zum rechten Knie.

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Heben Sie die Hände Richtung Schultern, die Fersen Richtung Po. Mit angehobenem Kopf beginnen Sie auf diese Weise zwei Minuten lang zu „laufen“.

Falls Sie ihn beherrschen, setzen Sie sich in den Lotositz, die Beine sind gekreuzt, die Füße auf den Oberschenkeln. Stützen Sie die Hände auf den Boden und bewegen Sie sich zwei Minuten lang vorwärts, indem Sie sich vorlehnen, den Körper mit den Händen vom Boden drücken und nach vorn ziehen. Alternativ setzen Sie sich in den halben Lotos, mit nur einem Fuß auf dem anderen Oberschenkel, oder in die einfache Haltung mit gekreuzten Beinen.

Strecken Sie die Beine nach vorne aus und stützen Sie sich mit den Händen hinten auf dem Boden ab. Heben Sie das Becken und kommen Sie in die Plattformposition. Halten Sie die Körperspannung und wandern Sie zwei Minuten lang auf Händen und Füßen vorsichtig vorwärts.

Entspannen Sie 15 Minuten lang vollständig auf dem Rücken.

WOYO



Ausbildung
Yogalehrer/in
in München
(200 Stunden)
21.11.2009 - 19.09.2010

WOYO®AKADEMIE Office
Zentnerstr. 18 | D-80798 München
089/ 27 27 56 12 | akademie@woyo.de



WOYO® CLUB München
Yoga | Pilates | Rückentraining
Seminare | Ausbildung | Reisen

Lothstr. 3 | D-80335 München
089/ 14 33 0123 | club@woyo.de

WOYO