

# Kriya für die Wirbelsäule

Um jung zu bleiben, muß die Wirbelsäule biegsam bleiben.

In dieser Kriya werden alle 26 Wirbel stimuliert und alle Chakras erhalten einen Energiestoß.

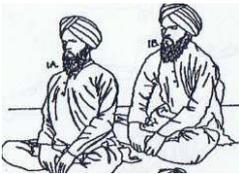
Durch die verstärkte Zirkulation der Rückenmarksflüssigkeit entsteht eine größere geistige Klarheit

Dies ist eine gute Übungsreihe als Vorbereitung für eine Meditation.

Lt. einer Untersuchung 1973 an der Universität in Kalifornien traten große Veränderungen an der EEG -Kurve auf:

Die Alpha-, Theta- und Deltawellen veränderten sich; ein Zeichen für gesteigerte Entspannung.

1.



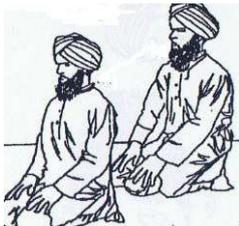
- einfacher Sitz
- fasse die Schienbeine
- einatmen: schiebe die Brust nach vorn
- ausatmen: krümme die Wirbelsäule

halte den Kopf still

108 x

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen - 1 Min

2.



- Fersensitz
- lege die Hände auf die Knie
- einatmen: schiebe die Brust nach vorn
- ausatmen: krümme die Wirbelsäule
- denke SAT NAM

108 x

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen - 2 Min

3.



- einfacher Sitz
- lege die Hände auf die Schultern

Finger nach vorn    Daumen nach hinten

- einatmen: nach links drehen
- ausatmen: nach rechts drehen

Atem: lang und tief

26 x

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen - 1 Min

4.



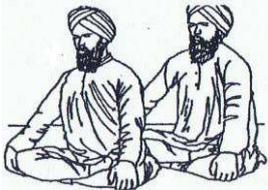
Stärkung der Konzentration  
Anregung des Herzens

- einfacher Sitz
- Bärengriff vor dem Herzzentrum
- wippe mit den Ellenbogen auf und ab
- Atem: lang und tief  
ziehe die Hände kraftvoll auseinander

26x

- einatmen - Mulbandh ziehen Atem halten - ausatmen
- entspannen - 30 sek

5.

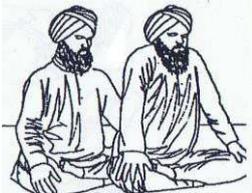


- einfacher Sitz
- fasse mit den Händen die Knie
- einatmen: schiebe den Brustkorb nach vorn
- ausatmen: wölbe die obere Wirbelsäule  
halte die Arme gestreckt

108 x

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen - 1 Min

6.



- einfacher Sitz
- fasse mit den Händen die Knie
- einatmen: ziehe die Schultern hoch
- ausatmen: lass die Schultern fallen  
2 Min
- einatmen Schultern hoch- Atem halten 15 sek - ausatmer
- entspannen

7.



- einfacher Sitz
- lege die Hände auf die Knie
- rolle mit dem Kopf  
5 x links beginnend - 5 x rechts beginnend
- Atem: fließen lassen
- einatmen ziehe den Nacken lang- Atem halten - ausatme
- entspannen

8.



Anregung des Herzens

Verstärkung der Konzentration

- einfacher Sitz
- nehme die Hände in den Bärengriff
- bringe die Hände vor die Kehle:
  - einatmen - Mulbandh ziehen
  - ausatmen - Mulbandh ziehen
- bringe die Hände über den Kopf:
  - einatmen - Mulbandh ziehen
  - ausatmen - Mulbandh ziehen

3 x

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

9.



- Fersensitz
- **strecke die Arme nach oben** - verschränke die Finger
  - verbinde die Zeigefinger miteinander - lege die Daumen übereinander
  - Männer: rechten Daumen über den linken Daumen
  - Frauen: linken Daumen über den rechten Daumen

- einatmen: chante **SAT** - ziehe den Nabel
- ausatmen: chante **NAM** - löse den Nabel

3 Minuten

- **einatmen - ziehe Mulbandh** - ziehe die Energie bis zur Schädeldecke
- **Atem halten - ausatmen - spanne alle Muskeln an**
- entspannen

10. lange Entspannung

- 15 Minuten

Eine Untersuchung von Dr. Neil Goodman im Dez.73 an der Uni Kalifornien in Davis ergab, dass diese Wirbelsäulenübungen während und nach den Übungen große Veränderungen in der EEG - Kurve aufzeichnet. Die Übung ruft einen Mehrstufen-Wirkungsverlauf hervor, der die Proportionen und die Stärke der Alpha-Theta- und Deltawellen erheblich verändert.

© YogaHaus Inka Ekholm - [YogaHaus-Ekholm.de](http://YogaHaus-Ekholm.de)