

## NABEL-KRIYA FÜR PRANA/APANA 1 VON 2

NABHI KRIYA FOR PRANA-APANA

**1) Variante zum Dehnen des Lebensnervs.** Setze dich auf den Boden und strecke das rechte Bein aus. Lege den linken Fuß an den rechten Oberschenkel. Umfasse den großen Zeh des rechten Fußes mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände und drücke die Daumen auf den Nagel, zieh den großen Zeh kräftig zurück. Strecke die Wirbelsäule gerade. Neige das Kinn in die kleine Vertiefung oberhalb der Brust und beginne mit Feueratem. **1–2 Minuten.** Dann atme tief ein, entspanne die Haltung und wechsle die Seite. Wiederhole **1–2 Minuten.** Atme ein und entspanne die Haltung.

*Diese Übung öffnet die Lungen, gleicht die Polarität der Aura aus und regt die Hypophyse an.*



**2) Tritte in das Gesäß.** Lege dich auf den Rücken, die Arme am Körper. Zieh die Knie an die Brust und beginne, abwechselnd mit linker und rechter Ferse dein Gesäß zu treten. Atme ein, wenn du ein Bein hebst, und atme aus, wenn es auf dem Gesäß landet. **1–3 Minuten.** Dann atme ein und entspanne die Haltung.

*Diese Übung unterstützt die Verdauung.*

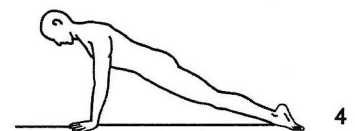


**3) Anwinkeln und Strecken der Beine.** Bleibe in Rückenlage und hebe beide Beine etwa 45 cm in die Höhe. Atme ein und ziehe das linke Knie zur Brust. Atme aus, strecke das linke Bein und ziehe gleichzeitig das rechte Knie zur Brust. Achte darauf, dass sich die Waden parallel zum Boden bewegen. Setze die Bewegung für **1–3 Minuten** fort, atme kraftvoll. **ABSCHLUSS:** Atme ein, strecke beide Beine aus, atme aus und entspanne. *Diese Übung hilft der Verdauung.*



**4) Bankhaltung nach vorn.** Lege dich auf den Bauch. Platziere die Hände unter den Schultern und hebe den Körper, bis die Arme gestreckt sind. Das Körpergewicht ruht entweder auf den Handflächen oder Fingerspitzen und auf den Fußrücken. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Zehenspitzen eine gerade Linie. Beginne mit Feueratem, **1–3 Minuten.** **ABSCHLUSS:** Atme tief ein und halte den Atem kurz an. Atme aus. Atme ein. Dann atme komplett aus und halte den Atem kurz aus. Atme erneut ein und entspanne die Haltung.

*Diese Übung stärkt die Lendenwirbelsäule und regt das Gehirn an.*



**5) Streckposition.** Lege dich auf den Rücken und presse den unteren Teil der Wirbelsäule auf den Boden. Lege die Füße aneinander und hebe die Fersen etwa 15 cm an. Hebe auch Kopf und Schultern etwa 15 cm an. Strecke Arme und Finger, so dass sie auf die Zehenspitzen weisen, und blicke auf die Zehen. Beginne mit Feueratem. **1 Minute.** Dann atme in dieser Haltung ein und halte den Atem kurz an. Atme aus. Atme erneut ein. Atme vollständig aus und ziehe Mulbandh. Danach atme ein und entspanne die Haltung.

*Diese Übung aktiviert das 3. Chakra, richtet den Nabelpunkt und hilft der Verdauung.*



NABEL-KRIYA FÜR PRANA/APANA 2 VON 2



6a

6) **Das Herzzentrum dehnen zur Heilung.** Setze dich in einfache Haltung.

6a) Breite die Arme aus, parallel zum Boden. Halte sie im Winkel von 60° zueinander, d. h., sie sind nicht vollständig ausgebreitet, so als wolltest du jemanden umarmen. Spreize alle Finger und spanne sie an. Jetzt nimm ein paar lange tiefe Atemzüge.



6b

6b) Atme ein und balle die Hände zu Fäusten. Führe die Fäuste langsam zur Brust, als würdest du ein großes Gewicht heranziehen. Sobald sie die Mitte der Brust erreichen, atme kraftvoll aus und wiederhole diese Prozedur **2- oder 3-mal**.



6c

6c) Breite die Arme erneut aus, in einem Winkel von 60° zueinander oder mehr (als wolltest du jemanden umarmen). Strecke die Finger und spanne sie an. Atme lang und tief **1 Minute** lang.



6d

6d) Führe die Hände langsam vor die Brust (die Hände berühren die Brust nicht), die gestreckten Finger und Handflächen sind einander zugewandt; die Fingerspitzen weisen nach oben, der Abstand zwischen den Händen beträgt etwa 10 cm. Blicke auf den Raum zwischen den Handflächen und fühle den Energiefluss zwischen den Händen. Bleibe **1-2 Minuten** in dieser Position, atme lang und tief.



6e

6e) Lege die Hände an der Brustmitte aneinander. Meditiere auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, **1 Minute**.

6f) Jetzt beuge dich aus der Taille nach vorn, bis Stirn und Handflächen den Boden berühren. Entspanne in dieser Position für **1-2 Minuten**.

*Diese Übung lenkt die geistige und körperliche Konzentration auf die Hände und öffnet das Herzzentrum.*



6f

7) **Meditation.** Richte dich wieder in den Schneidersitz auf und meditiere.

8) Entspanne vollständig.

**Kommentar:**

Diese Kriya gleicht Prana und Apana aus, denn sie ist auf das 3. Chakra, den Nabelpunkt, und schließlich auf das Herzzentrum gerichtet. Sie wirkt allgemein kräftigend und unterstützt die Verdauung, tonisiert die Bauchmuskeln und kann eine leichte Depression lindern. Sie ist geeignet, den heilenden Prana-Strom in den Händen zu entwickeln. YOGI BHAJAN

Dieses Set stammt aus „Keeping Up With Kundalini Yoga“.



7

