








Frauen Set

Tägliche Übungen für Gesundheit, Ausstrahlung und Anmut

Diese wichtigen und nützlichen Übungen erzielen die beste Wirkung bei täglicher Praxis. Das bewusste Arbeiten am Selbst mit diesem Set schenkt Schönheit, Ausstrahlung und Anmut – es hält die Wirbelsäule, Organe und das Nervensystem stark und gesund.

Stimme dich mit 3 Wiederholungen des Adi Mantras *Ong Namu Guru Dev Namu* ein.

- | | | |
|--|---|---|
| <p>1 Felsenhaltung
Atem: Langer tiefer Atem
Fokus: 3. Auge
Augen: geschlossen
Dauer: 2 Minuten</p> | <p>Sitze auf den Fersen, Handflächen auf den Oberschenkeln oder entspannt im Schoß, Wirbelsäule aufgerichtet, meditiere auf das den Punkt zwischen den Augenbrauen. Atme lang und tief.</p> |  |
| <p>2 Lebensnerv Streckung
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: geschlossen
Dauer: 2-3 Minuten / Seite</p> | <p>Sitze auf der rechten Ferse, linkes Bein lang nach vorne gestreckt. Drücke den großen Fußzeh mit Daumen und Zeigefinger. Lass dich mit dem Atem immer weiter nach vorne und unten sinken. Wechsle dann die Seiten und wiederhole.
Variation: beide Beine nach vorne gestreckt.</p> |  |
| <p>3 Kamel Position
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: geschlossen
Dauer: 2-3 Minuten</p> | <p>Aus dem Kniestand beuge dich nach hinten und halte die Fußgelenke, Hüften sind senkrecht über den Knien, der Kopf fällt nach hinten. Drücke die Hüften nach vorne, damit sich die Becken-Organen ausrichten können. Halte mit langem tiefen Atem.</p> |  |
| <p>4 Schulterstand
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: geschlossen
Dauer: 2-3 Minuten</p> | <p>Hebe aus der Rückenlage beide Beine über den Kopf und bringe Schultern, Hüften und Beine in eine Linie. Lege die Hände zur Unterstützung an den Rücken und ziehe das Kinn zur Brust. Die Schilddrüsen werden stimuliert und die Beckenorgane entlastet. Halte mit langem tiefen Atem.</p> |  |
| <p>5 Bogenschütze Position
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: über den Daumen hinaus in die Ferne fokussiert
Dauer: 2-3 Minuten / Seite</p> | <p>Stelle die Beine im Stand weit auseinander und drehe dich 90 Grad nach links, linker Fuß und Knie dreht mit. Verlagere das Gewicht auf das linke Bein, und beuge das linke Knie bis es senkrecht über dem Fuß steht. Spanne die Arme über die Brust, linken Arm gesteckt nach vorne, rechten Arm angewinkelt nach hinten mit Ellbogen auf Schulterhöhe, Hände in Fäusten, Daumen aufgestellt. Linke Hand hält den Bogen, rechte Hand spannt den Pfeil. Ziehe die Nackenschleuse und halte die Spannung mit langem tiefen Atem. Übe beide Seiten.</p> |  |
| <p>6 Baby-Position
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: geschlossen
Dauer: 1-2 Minuten</p> | <p>Sitze auf den Fersen und lege die Stirn am Boden ab. Arme liegen entspannt an den Seiten nach hinten, Handflächen weisen nach oben. Entspanne mit langem tiefen Atem.</p> |  |
| <p>7 Bogen-Position
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: geschlossen
Dauer: 2-3 Minuten</p> | <p>In Bauchlage greife nach hinten und fasse die Fußgelenke von außen. Balancierend auf dem Bauch ziehe Oberkörper und Beine nach oben, hebe den Kopf so weit wie möglich. Halte mit langem tiefen Atem.</p> |  |

- | | | | |
|----|--|---|---|
| 8 | Heuschrecken Position
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: geschlossen
Dauer: max. 3 Minuten | In Bauchlage mache Fäuste und bringe sie in der Leistengegend unter die Hüften. Halte das Kinn am Boden und hebe beide Beine mit geschlossenen Fersen soweit und solange wie möglich mit langem tiefem Atem. |  |
| 9 | Kuh-Position
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: geschlossen
Dauer: 2-3 Minuten | Im Hand-Knie-Stand halte die Hände senkrecht und den Schultern, Knie unter den Hüften. Gewicht ist gleichmäßig verteilt. Hebe das Brustbein und das Kinn mit langem Nacken soweit wie möglich, entspanne die Wirbelsäule nach unten. Halte mit langem tiefem Atem. |  |
| 10 | Katzen-Position
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: geschlossen
Dauer: 2-3 Minuten | Im Hand-Knie-Stand halte die Hände senkrecht und den Schultern, Knie unter den Hüften. Gewicht ist gleichmäßig verteilt. Ziehe den Kopf zur Brust und biege die Wirbelsäule nach oben. Halte mit langem tiefem Atem. |  |
| 11 | Streckposition
Atem: Feueratem
Augen: Fußspitzen fixiert
Dauer: 3 Minuten | In Rückenlage hebe Kopf und Beine 10 -15 cm vom Boden und balanciere auf den Lendenwirbeln. Halte die Fersen zusammen. Strecke die Zehen nach vorne, Hände und die Augen sind auf die Zehen fixiert. Ziehe die Nackenschleuse und halte mit Feueratem. |  |
| 12 | Entspannung
Dauer: 1 Minute | Entspanne im Rücklage mit Armen lang am Körper, Handflächen weisen nach oben. Zehen fallen nach außen. Der Atem fließt. |  |
| 13 | Sat Kriya
Atem: Rhythmus Sat Nam
Augen: geschlossen
Dauer: 5 Minuten | Im Fersensitz falte die Hände und strecke die Zeigefinger aneinander aus. Wenn dein Nervensystem frei oder gut gereinigt von Giften aller Art ist, kannst du die Handflächen vollständig aneinander legen. Bringe die Hände senkrecht und weit über den Kopf, Ellbogen dürfen etwas nach vorne weisen. Ziehe die Nackenschleuse. Atme ein und chante in gleichmäßigem und gleichbleibendem Rhythmus <i>Sat Nam</i> . <i>Sat</i> ziehe den Nabel nach innen und oben, <i>Nam</i> löse. Zum Abschluss atme ein und spanne alle Muskeln fest an und ziehe die Körperenergie nach oben über den Kopf und die Fingerspitzen hinaus. Halte den Atem ein, atme aus und spanne nochmal. Atme ein und löse. Arbeitet auf allen Ebenen des Körpers. |  |
| 14 | End-Entspannung
Dauer: 11 Minuten | Bedecke deinen Körper gegen Auskühlung und entspanne vollständig in Rückenlage. Arme und Bein nach aneinander, Handflächen sind nach oben geöffnet. Lass die Energie frei durch den Körper fließen und löse jeden Fokus. |  |

Nach der Entspannung wecke dich sanft mit kleinen zu größeren Bewegungen auf. Strecke dich lang und von Seite zu Seite. Aktiviere Hände, Füße und Wirbelsäule.

Schließe danach eine Meditation deiner Wahl an. Beende mit 3 Wiederholungen des Mantras *Sat Nam*.

Das Set ist in verschiedenen Übungsbüchern und Varianten aufgeschrieben, z.B. in *Sexuality and Spirituality* von Dr. Gururattan Kaur Khalsa.

Fotos: KRI, <http://libraryofteachings.com/>