



Trust And Thrive

Kosta

Yoga

Die besten Voraussetzungen für unsere gemeinsame erfolgreiche Arbeit sind DEIN Entschluss zum Handeln, DEIN Vertrauen und DEIN Mut zur Veränderung

Hand Out!

Diese Übungsreihe (Kriya) kannst Du ganz bequem zu Hause praktizieren. Sie ist besonders gut für Anfänger sowie gleichermaßen für erfahrene YogiNis als „Basis-Übungsreihe“ geeignet.

Kriya für Übungen und Atmung um die Chakren zu reinigen!

Vor und nach jeder Übung steht es dir frei die Chakren-Region kurz ein wenig leicht zu massieren. Das kannst du sowohl auf der Vorder- als auch Rückseite machen. Das unterstützt dich dabei, die Energie in den Fluss zu bringen. Jede Übung kann zwischen 1-3 Minuten praktiziert werden.

Achte darauf immer durch die Nase zu atmen, außer es ist anders vorgegeben.

Wenn der Begriff „**Muhlband**“ geschrieben steht, dann ist damit gemeint, dass du den Anus-Muskel sowie die Geschlechtsorgane und den unteren Bauch anspannst und nach oben Richtung Nabelpunkt ziehst. Das „saugt“ die Energie zum Nabelgeflecht, was deinen gesamten Körper mit Prana (Lebensenergie) versorgt.

1.) Begib Dich in die einfache Haltung

(EH / Schneidersitz, einfacher Lotus Sitz)

Generiere Energie durch langes tiefes Atmen oder durch Feueratmung. Wenn dir bei der Feueratmung schwindelig wird, wechsele wieder in die normale Atmung. Unter anderem ist Feueratem gut um dein Blut mit Sauerstoff anzureichern, dein Lungenvolumen zu vergrößern und um Giftstoffe aus deiner Lunge ab zu bauen.

Song
01



*Energie am
Nabelpunkt
spüren*

2.) Suffi Kreise / Hüftkreisen

Du beginnst mit sanften Hüftkreisen gegen den Uhrzeigersinn (links herum). Die Rotation geht vom Nabelpunkt aus. Dieser liegt ca 3 cm unterhalb des Bauchnabels. Danach änderst du die Richtung. Atme nach vorne ein, nach hinten aus. **Bringe die Energie (dafür darfst Du evtl. erst einmal ein Gefühl für entwickeln) vom Nabelpunkt und den Sexualorganen zur Basis deiner Wirbelsäule.** Im Laufe dieser Kriya bringen wir die Energie von Übung zu Übung weiter nach oben. Die farbige Markierung soll Dir Übersicht verschaffen.

es bequem ist und ziehst dabei **Muhlband**. (Das wird fast nach jeder Übung gemacht)

Am Ende der Zeit, lässt Du die Rotation zur Mitte hin auslaufen, richtest Dich auf, atmest ein, hältst den Atem solange wie es bequem ist, atmest dann aus, hältst den Atem aus, solange wie

Song
01



*Energie vom
Nabelpunkt
Richtung
Sexualorgane
bewegen*

3.) Spinal Flex Version 1 in EH

Siehe Abbildung. Du atmest nach vorne ein, nach hinten aus. Achte darauf, dass Schultern und Becken auf derselben Linie bleiben. Der Bereich dazwischen bewegt sich vor und zurück. Beginne sanft und erhöhe dann die Intensität. Auch hier: **Bringe die Energie vom Nabelpunkt und den Sexualorganen zur Basis Deiner Wirbelsäule.**

Am Ende ziehst Du wie in Übung 2 (am Ende grün markiert) beschrieben **Muhlband**.

Song
02



*Energie zur
Basis Deiner
Wirbelsäule
bringen*

4.) Spinal Flex im Fersensitz Version 2

Wie die Übung davor, nur auf den Fersen. **Bringe die Energie Richtung Nabelpunkt.**

Song
03



*Energie
wieder
Richtung
Nabelpunkt*

5.) Side Twist

Setze Dich wieder in die einfache Haltung, lege die Hände auf die Schultern mit den Fingern nach vorne und die Daumen nach hinten.

Die Arme ergeben einen 90 Grad Winkel und Du atmest nach links ein, nach rechts aus.

Fange sanft an und steigere dann die Intensität.

Zum Ende der Übung, atme zur Mitte hin ein, halte den Atem solange wie es angenehm ist, dann atme aus, halte den Atem aus (solange wie es angenehm ist) und zieh dabei **Mulband**.

Bringe die Energie in Richtung deines Herzzentrums.

Song
04



Energie vom Nabelpunkt zum Herzen

6.) Schultern heben

Atme ein, ziehe die Schultern zu den Ohren. Atme aus und lasse sie wieder los. Wiederhole diese Übung dynamisch. max. 2 min

Bringe die Energie in Richtung deines Kehlkopfes.

Song
05



Energie vom Herzen zum Kehlkopf

7.) Nacken rollen

Rolle deinen Kopf zuerst sanft links herum (sanft und liebevoll ohne Druck). Du atmest nach hinten ein und dann nach vorne wieder aus. Mache diese Bewegung sehr langsam.

Dann wechsele die Seite.

Bringe die Energie zur Schädelbasis

Song
06



Energie vom Kehlkopf zur Schädelbasis

8.) Kuh in Verbindung mit Feueratem

Bei Fragen zu dieser Atemtechnik melde Dich bitte bei mir. Web Seite und Tel Nummer siehe unten.

Komme in die Position „Vierfüßlerstand“ (siehe Abbildung), schaue nach vorne oben und beginne in dieser Position mit Feueratem.

Am Ende setzt du dich wieder zurück auf deine Fersen und bringst die Energie zum dritten Auge, dem Punkt zwischen deinen Augenbrauen.



*Energie
von
Schädelbasis
zum
3ten Auge*

**Song
06**

9.) Katze Kuh

Bleibe im Vierfüßlerstand Atme ein, komme in eine Hohlkreuzposition, während das Gesicht nach oben zeigt, atme aus und beginne zu buckeln. Achte darauf, dass Du weder nach vorne oder zurück driftest, und die Ellenbogen durchgedrückt bleiben. Führe diese Übung fließend und dynamisch aus.

Bringe die Energie zum Zentrum deines Kopfes.



*Energie
vom
3ten Auge
zum
Zentrum
Deines
Kopfes*

**Song
07**

10.) Komme wieder in die einfache Haltung. Verschränke die Hände über deinem Kopf im Venus lock

(das bedeutet einfach verschränken). Beginne mit Feueratem. Bringe jetzt die Energie zum Scheitelpunkt deines Kopfes und lasse sie zirkulieren. Anschließend schickst Du die Energie ins Weltall und dann später wieder zurück. Stell Dir dabei einen Strahl vor, der vom Ansatz Deiner Wirbelsäule unablässig stark entlang deiner Wirbelsäule, deines Nackens und Kopfes durch deine Hände bis ins All strahlt und genauso klar wieder dorthin zurück strahlt. wie ein Laserschwert. Benutze deine Imagination und versuche es zu fühlen.



*Energie
vom
Zentrum Deines
Kopfes
als „Laserstrahl“
ins All
und wieder
zurück zur Basis
Deiner
Wirbelsäule*

**Song
07**

Viel Freude mit dieser Kriya / bei diesem Event!
Herz-Licht Kosta