








Frauen Set zur Rückbildung

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. Dieses Set ist speziell für die Zeit der Rückbildung abgewandelt. Jede der Übungen kann auch einzeln gemacht werden. Entspanne nach der Sat Kriya in jedem Fall für die doppelte Übungsdauer.

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

- | | | | |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Felsenhaltung
Atem: Langer tiefer Atem
Fokus: 3. Auge
Augen: geschlossen
Dauer: 2 Minuten | Sitze auf den Fersen, Handflächen auf den Oberschenkeln oder entspannt im Schoß, Wirbelsäule aufgerichtet. Spüre mit der Einatmung die Dehnung im Beckenboden, mit der Ausatmung den Rückzug. Atme lang und tief. |  |
| 2 | Lebensnerv Streckung
Dauer: 1-2 Minuten | Beide Beine sind lang nach vorne gestreckt. Drücke die großen Fußzehen jeweils mit Daumen und Zeigefinger. Atme ein und stecke die Wirbelsäule, atme aus drücke das Schambein in den Boden und beuge dich mit gestreckter Wirbelsäule weiter nach vorne und unten. |  |
| 3 | Sufi Kreise
Dauer: 1-2 Minuten / Richtung | Kreise mit dem Becken um die Sitzbeinhöcker. Atme ein, während du nach hinten kreist. Richte den Körper dabei auf. Atme aus, wenn du nach hinten kreist. Aktiviere dabei den Beckenboden und ziehe das Steißbein unter den Körper. Wechsle nach 1-2 Minuten mit dem nächsten Atemzug die Drehrichtung. |  |
| 4 | Liegendes U
Atem: Langer tiefer Atem
Dauer: 1-2 Minuten | Hebe aus der Rückenlage beide Beine und Arme senkrecht nach oben, Handflächen weisen zueinander. Strecke Beine und Arme. Halte mit langem tiefen Atem. |  |
| 5 | Bogenschütze Position
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: über den Daumen hinaus in die Ferne fokussiert
Dauer: 1-2 Minuten / Seite | 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, bringe das Steißbein unter den Körper und halte die Spannung mit langem tiefen Atem. Übe beide Seiten. |  |
| 6 | Guru Pranam
Atem: Langer tiefer Atem
Augen: geschlossen
Dauer: 1-2 Minuten | Sitze auf den Fersen und lege die Stirn am Boden ab. Arme sind nach vorne gestreckt, Handflächen sind geschlossen. Entspanne mit langem tiefen Atem. Alternativ lege die Handflächen auf den Boden. |  |
| 7 | Beckenheben
Dauer: 1-2 Minuten | In Rückenlage stelle die Beine auf und greife an die Fersen. Atme aus und kippe das Scheimbein Richtung Nabel, aktiviere den Beckenboden und hebe das Becken/Wirbel für Wirbel nach oben. Atme ein und rolle die Wirbelsäule behutsam auf den Boden ab. |  |

- Variante: Halte das Becken für 1 oder mehrere Atemzüge oben. Lege das Becken jeweils zu einer Seite ab.
- 8 Diagonale Dehnung
Dauer: 1-2 Minuten
In Rückenlage strecke die Beine nach vorne aus, die Arme lang nach hinten. Atme aus und aktiviere den Beckenboden. Dehne den linken Arm nach hinten und schiebe das rechte Bein nach vorn. Ziehe die Fußzehen dabei zum Körper. Atme in der Mitte ein und entspanne. Wiederhole gegenüberliegend diagonal.
- 9 Katze-Kuh
Dauer: 1-2 Minuten
Im Hand-Knie-Stand halte die Hände senkrecht und den Schultern, Knie unter den Hüften. Gewicht ist gleichmäßig verteilt. Atme aus und rolle die Wirbelsäule beginnend vom Steißbein nach oben und ziehe den Kopf zur Brust. Atme ein und hebe das Brustbein und das Kinn mit langem Nacken soweit wie möglich, entspanne die Wirbelsäule nach unten.
Alternativ gehe bei belasteten Handgelenken auf die Fäuste oder in die Knie-Ellbogen-Haltung.
- 10 Katzenstreckung Variante
Dauer: 1-2 Minuten
In Rückenlage strecke die Arme zu den Seiten aus. Ziehe beide Knie zur Brust (Variante zur Rückbildung). Atme entspannt ein. Atme aus, aktiviere den Beckenboden und lege beide Knie nach rechts ab. Wende deinen Kopf nach links. Atme ein und komme in die Mitte. Atme aus, aktiviere den Beckenboden und lege beide Knie nach links ab. Wende deinen Kopf nach rechts. Atme ein und komme in die Mitte. Fahre fort.
- 11 Entspannung
Dauer: 1 Minute
Entspanne in Rücklage mit Armen lang am Körper, Handflächen weisen nach oben. Zehen fallen nach außen. Der Atem fließt.
- 12 Sat Kriya
Atem: Rhythmus Sat Nam
Augen: geschlossen
Dauer: 2-3 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 *Sat Nam*. *Sat* ziehe den Nabel nach innen und oben, *Nam* 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.
- 13 End-Entspannung
Dauer: 7-11 Minuten
Bedecke deinen Körper gegen Auskühlung und entspanne vollständig in Rückenlage. Arme und Bein lang 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 komme achtsam über die Seite wieder zum Sitzen.

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

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

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