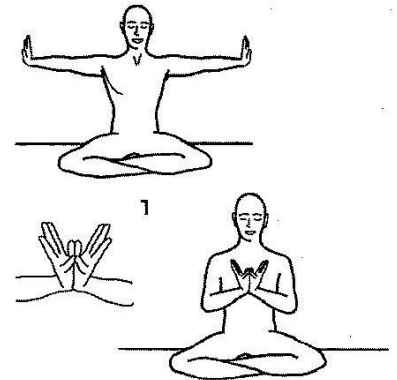


SET FÜR NEBENNIEREN UND NIEREN, UM STRESS BEGEGNEN ZU KÖNNEN 1 VON 2

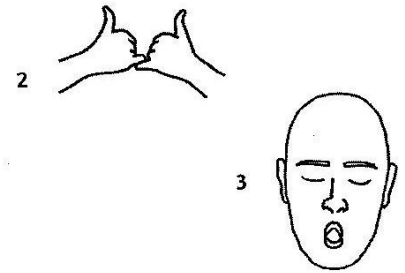
STRESS SET FOR ADRENALS & KIDNEYS

1) **Lotus-Mudra.** Setze dich in einfache Haltung und reibe die Handflächen einander. Atme ein und strecke die Arme seitlich und parallel zum Boden aus, die Handflächen weisen nach außen. Atme aus und bringe die Hände vor der Brust zusammen. Die Handwurzeln stoßen aneinander, die Finger sind im Lotus-Mudra gestreckt. Abschluss: Atme mit aneinanderliegenden Handflächen ein. **1-3 Minuten.**



2) Verhake die kleinen Finger vor dem Herzzentrum und rolle die übrigen Finger bis zu den Ballen an den Fingerwurzeln ein, strecke die Daumen nach oben, die Handflächen zeigen zum Körper. Senke die Hände vor den Solarplexus. Ziehe an den kleinen Fingern und mache Feueratem von unterhalb des Nabels. Achte auf den Zug quer über dem Rücken. **1-3 Minuten.**

Diese Übung erzeugt Hitze und arbeitet an der einen Seite der Nebennieren.



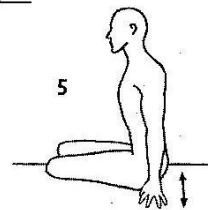
3) **Kanonenschussatmung.** Bleibe weiterhin mit geradem Rücken in einfacher Haltung sitzen. Beginne mit Kanonenschussatmung: Das ist Feueratem durch einen fest gespitzen Mund. **1-3 Minuten.** Abschluss: Atme ein und konzentriere dich auf die Wirbelsäule. Entspanne.

Diese Übung wirkt auf die andere Seite der Nebennieren.

4) Einfache Haltung. Lege die linke Hand in Höhe der unteren Rippen auf den Rücken, die Handfläche weist von dir weg. Strecke den rechten Arm geradeaus, halte die Handfläche nach vorn und hebe nur die Hand vom Handgelenk aus zum 60°-Winkel hoch (der Winkel gilt in Bezug zum Handgelenk). Halte die Wirbelsäule gerade und strecke dich aus den Schultern heraus. Singe mit weit geöffneten Augen kraftvoll vom Nabel **HAR, HAR, HAR. 1-3 Minuten.**



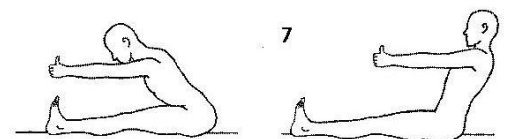
5) **Body Drops.** Vollständiger Lotussitz. Setze die Hände seitlich vom Körper auf den Boden. Hebe den Körper mit den Händen an und lasse dann ihn fallen. Einatmen hoch, ausatmen nach unten. **1-3 Minuten.**



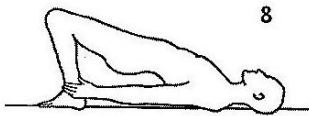
6) Einfache Haltung. Halte die Hände vor den Solarplexus. Die linke Hand ist vor dem Körper, die rechte Hand drückt mit der Innenseite der Handwurzel gegen das linke Handgelenk. Blicke nach unten und atme kraftvoll lang und tief. **1-3 Minuten.** *Die Kraft deiner Atmung entscheidet, bis in welche Tiefen du dich reinigst.*



7) **Vorwärtsdehnen mit geradem Rücken.** Sitze mit nach vorn gestreckten Beinen, strecke auch die Arme nach vorn, parallel zum Boden. Balle die Hände zu Fäusten, die Daumen zeigen nach oben. Atme ein und lehne dich nach vorn, atme aus und lehne dich nach hinten. Atme kraftvoll und halte die Arme immer parallel zum Boden. **1-3 Minuten.**

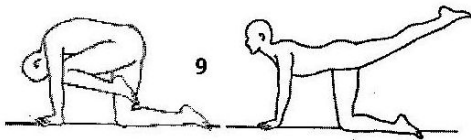


**SET FÜR NEBENNIEREN UND NIEREN,
UM STRESS BEGEGNEN ZU KÖNNEN 2 VON 2**

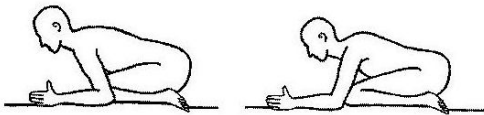


8) Beckenheben. Lege dich auf den Rücken und winkle die Knie an, so dass die Fersen das Gesäß berühren, die Fußsohlen flach auf dem Boden. Greife mit den Händen die Knöchel. Atme ein, hebe das Becken an. Atme aus, senke es.

1-3 Minuten.

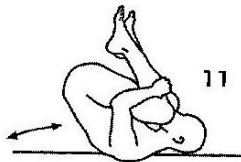


9) Katze-Kuh-Variation. In der Haltung von Katze und Kuh atme in der Katzenhaltung aus und ziehe das linke Knie bis zur Stirn. Atme in Kuhhaltung ein und strecke das Bein nach hinten und oben. Wechsle zur anderen Seite. Überdehne die Bewegungen nicht. **1-3 Minuten.**



10) Fersensitz. Beuge dich nach unten und lege die Unterarme vor den Knien so auf den Boden, dass die Handflächen aneinanderliegen und die Daumen nach oben zeigen. Atme ein und strecke dich über den Händen nach vorn, atme aus und kehre in die Ausgangsposition zurück. Halte das Kinn hoch, so dass Druck auf die Lendenwirbelsäule ausgeübt wird.

1-3 Minuten.



11) Rückenrollen. Lege dich auf den Rücken und ziehe die Knie an die Brust. Stecke die Nase zwischen die Knie und atme normal. Rolle auf dem Rücken vor und zurück. **1-3 Minuten.**



12) Lange tiefe Entspannung. Nach dieser Übungsreihe **60 Minuten zu entspannen**, ist sehr angenehm. Trinke ein Glas Wasser. Dieses Set wurde mit sehr kurzen Pausen zwischen den Übungen durchgeführt.

Kommentar:

„Haben wir ausreichend Reserven, um unser Ziel auch bei einem Schneesturm zu erreichen? Es kann sein, dass unsere Energie gut fließt, dass wir gut essen und auch genug schlafen; aber wenn unsere Nebennieren versagen, dann wird es schwer sein, durchzuhalten. Wir werden müde und bissig. Um Wut und Unterzuckerung kontrollieren zu können, ist eine ausgewogene Drüsenfunktion von Vorteil und sind insbesondere starke Nebennieren und Nieren wichtig. Ohne starke Nebennieren und Nieren kann das Herz nicht gut arbeiten.“ YOGI BHAJAN