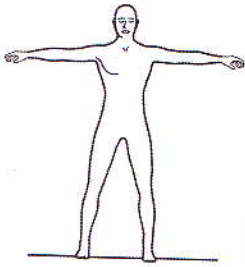
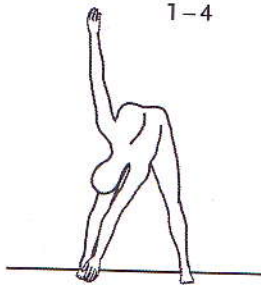


SET FÜR EIN GESUNDES VERDAUUNGSSYSTEM



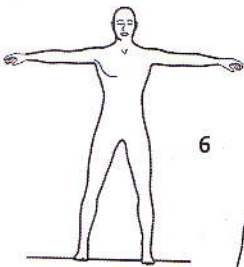
SUSTAIN
BREATHE



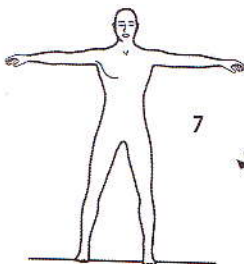
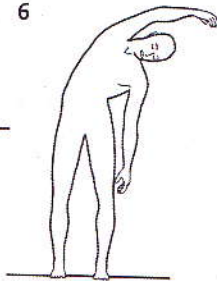
1-4



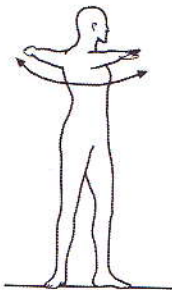
5



6



7



1) **Windmühle.** Stell dich aufrecht hin, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Strecke die Arme seitlich und parallel zum Boden aus, drehe die Handflächen nach unten. Beuge dich aus der Taille vorwärts und drehe dich dabei nach links, so dass du mit der rechten Hand den linken Fuß berührst; den linken Arm streckst du gerade nach hinten und oben. Hebe den Rumpf wieder. Wiederhole dieses Auf und Ab **1 Minute** lang, nimm dir pro Durchgang **10 Sekunden** Zeit. Dann wechsele zur anderen Seite und führe die Bewegung mit der rechten Hand und dem linken Fuß aus. **1 Minute.**

2) Setze die Bewegung fort, aber wechsele jetzt von einer Seite zur anderen und halte jedes Mal **5 Sekunden** inne, wenn die Hand den Fuß berührt. **3 Minuten.**

3) Führe diese die Seiten wechselnde Bewegung fort, bleibe jetzt **25 Sekunden** mit der Hand am Fuß. **2 Minuten.**

4) Dieselbe Übung, aber nun bleibe in der gebeugten Haltung mit der Hand am Fuß. Einmal pro Seite **jeweils 2 Minuten.**

5) Entspanne für **2-3 Minuten.**

6) **Seitwärtsbeugen.** Stelle dich mit gespreizten Beinen aufrecht hin und strecke die Arme mit nach unten weisenden Handflächen parallel zum Boden seitwärts aus. Beuge dich aus der Hüfte nach links, während der linke Arm an der linken Seite herabgleitet und der rechte Arm aufwärts nach links gestreckt wird. Halte den Rücken senkrecht, nicht nach vorn oder hinten geneigt. Dann kehre in die Ausgangsposition zurück und beuge dich zur rechten Seite. Kehre in die Ausgangsposition zurück. Eine Beugung dauert **6 Sekunden. 1 Minute.**

7) **Drehen des Oberkörpers im Stand.** Nimm die Ausgangshaltung der vorherigen Übung ein. Drehe Oberkörper und Arme so weit wie möglich nach links und dann zurück in die Ausgangsposition. Danach drehe Oberkörper und Arme so weit wie möglich nach rechts und zurück in die Ausgangsposition. Halte die Arme dabei in einer geraden Linie. Ein vollständiger Ablauf dauert **2-3 Sekunden.** Setze die Übung **1 Minute** fort.

8) Entspanne dich **10 Minuten.**

Kommentar:

„Diese Übungen wirken auf das Verdauungssystem. Wenn man krank wird, dienen Darmbewegungen normalerweise als frühzeitiges Anzeichen einer Krankheit. Im Hinblick auf die Gesundheit wird empfohlen, dieses Set täglich 30 Minuten zu machen.“ YOGI BHAJAN

Diese Übungsreihe wurde von Yogi Bhasan am 4. Juli 1977 unterrichtet und ist in „Slim and Trim Yoga“ veröffentlicht.

+ closed heart yoga