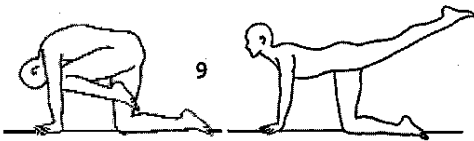


SET FÜR NEBENNIEREN UND NIEREN,
UM STRESS BEGEGNEN ZU KÖNNEN 2 VON 2

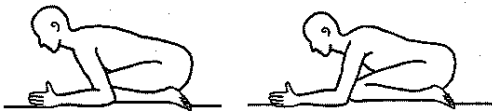


8) **Beckenheben.** Lege dich auf den Rücken und winkle die Knie an, so dass die Fersen das Gesäß berühren, die Fußsohlen flach auf dem Boden. Greife mit den Händen die Knöchel. Atme ein, hebe das Becken an. Atme aus, senke es.

1–3 Minuten.

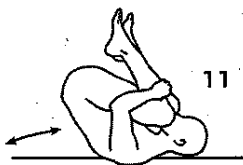


9) **Katze-Kuh-Variation.** In der Haltung von Katze und Kuh atme in der Katzenhaltung aus und ziehe das linke Knie bis zur Stirn. Atme in Kuhhaltung ein und strecke das Bein nach hinten und oben. Wechsle zur anderen Seite. Überdehne die Bewegungen nicht. 1–3 Minuten.



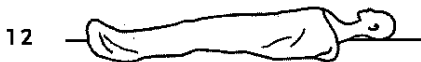
10) **Fersensitz.** Beuge dich nach unten und lege die Unterarme vor den Knien so auf den Boden, dass die Handflächen aneinanderliegen und die Daumen nach oben zeigen. Atme ein und strecke dich über den Händen nach vorn, atme aus und kehre in die Ausgangsposition zurück. Halte das Kinn hoch, so dass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