

## SAUERSTOFFAUFNAHME\* UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

AEROBIC CAPACITY & EFFICIENCY

Setze dich in einfache Haltung und ziehe Jalandhar Bandha leicht an.  
Halte mit den Händen die Knie fest.



**Atmung und Bewegung:** Atme vollständig auf yogische Art ein. Dehne den Brustkorb bis zum Maximum. Halte den Atem an und ein, hebe Brust und Zwerchfell. Presse die Zunge an den Gaumen, und zwar direkt hinter den Zähnen an den vordersten Punkt des oberen Gaumens. Achte darauf, dass während der folgenden Bewegung kein Atem ein- oder ausströmt. Bewege nun die Wirbelsäule vor und zurück, halte weiterhin die Knie fest. Bewege dich gleichmäßig, aber ziemlich schnell. (Achte auf die vollständige Biegung des Rückens und ziehe die Schultern nicht zu weit nach vorn.) Sobald es schwierig wird, den Atem anzuhalten, setze dich aufrecht hin und atme kraftvoll aus. Dann atme schnell ein und nimm die Bewegung der Wirbelsäule wieder auf.

**Zeit: 11 Minuten.**

**Abschluss:** Setze dich aufrecht hin und atme tief ein. Nach diesem letzten Einatmen halte den Atem an und konzentriere dich auf das 3. Auge. Entspanne.

### Kommentar:

„Diese Kriya besteht aus einer einzigen Übung und hat eine enorme Wirkung auf Körper und Nervensystem. Sie steigert das Durchhaltevermögen und erhöht die Fähigkeit der Lungen, das Blut mit Sauerstoff anzureichern. Sie wirkt auf das Herz und lässt die verschiedenen Herzmuskeln wirkungsvoll miteinander arbeiten. Durch diese Kriya werden die Nierenfunktion, die Nebennieren und die Sexualorgane unterstützt. Halte Wasser bereit, denn nach dieser Übung könntest du sehr durstig sein.

Krankheiten entwickeln sich, wenn der Körper wenig Sauerstoff erhält und wenig Stoffwechselprodukte ausscheidet. Dann verschlechtern sich die Funktionen von Gehirn, Organsystemen und Drüsen; schließlich bricht das System zusammen. Diese Kriya hilft, einen solchen Zusammenbruch zu vermeiden, und erhält deine vitalen Fähigkeiten, während du älter wirst.

Um diese Kriya zu meistern, solltest du fähig werden, jeweils mindestens 1 Minute die Wirbelsäulenbewegung zu machen und dabei den Atem anzuhalten. Dann verlängere die gesamte Übungszeit schrittweise auf 22 Minuten pro Tag. Am besten ist es, diese 22 Minuten in zwei 11-Minuten-Perioden zu teilen und zwischendurch eine 3- bis 5-minütige Pause einzulegen.

Die verbesserte Sauerstoffaufnahme lässt nach 40 oder mehr Tagen eine erhöhte Vitalität entstehen, die das Leben reicher und positiver macht. Sie verleiht dir zusätzliche Kapazitäten, Herausforderungen besser gegenüberzutreten zu können.“ YOGI BHAJAN

\* Aerob = Sauerstoff zum Leben brauchend; Energiegewinnung durch Sauerstoffzufuhr.

Anaerob = ohne Sauerstoff lebend.

