

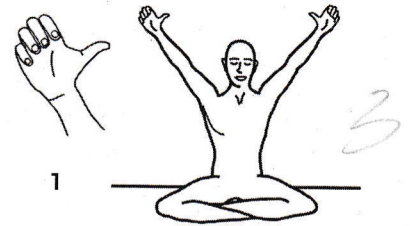
KRIYA ZUR ANHEBUNG DES BEWUSSTSEINS I VON 3

KRIYA FOR ELEVATION

Diese leichte Übungsreihe eignet sich hervorragend, um die Energien aufeinander abzustimmen. Die Wirbelsäule wird systematisch trainiert. Das Set unterstützt den Prana-Kreislauf darin, die Chakren auszugleichen.

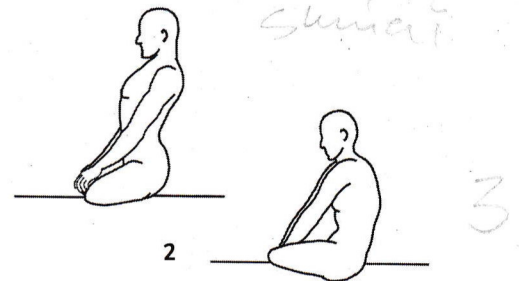
1) Egovernichter. Setze dich in einfache Haltung und hebe die gestreckten Arme in einem 60°-Winkel in die Höhe, die Handflächen weisen nach vorn. Rolle die Finger ein, bis die Fingerspitzen am Ballen der Fingerwurzel liegen. Die Daumen weisen über dem Kopf aufeinander. Schließe die Augen und halte die Konzentration über dem Kopf. Mache **1–3 Minuten** Feueratem. Abschluss: Atme tief ein und führe die Daumenspitzen über dem Kopf aufeinander zu, bis sie sich berühren, öffne die Hände. Atme aus und ziehe Mulbandh. Danach atme ein und entspanne die Haltung.

Die Übung öffnet die Lungen, versetzt die Gehirnhälften in einen wacheren Zustand und festigt das magnetische Feld.



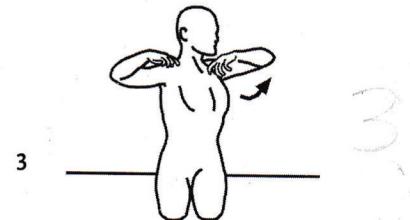
2) Biegen der Wirbelsäule (Kamelritt). Setze dich in einfache Haltung und umfasse die Schienbeine mit beiden Händen. Mit dem Einatmen biege die Wirbelsäule nach vorn. Mit dem Ausatmen biege die Wirbelsäule nach hinten, halte den Kopf aufrecht und die Schultern entspannt. Setze die Bewegung mit tiefer Atmung rhythmisch **1–3 Minuten** lang fort. Dann atme ein, atme aus und entspanne dich.

Diese Übung aktiviert und dehnt die untere und mittlere Wirbelsäule.



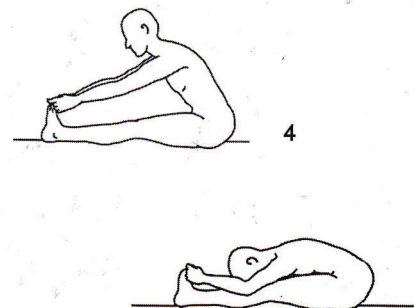
3) Rumpfdrehen. Setze dich in einfache Haltung. Lege die Hände auf die Schultern, so dass die Finger vorn und die Daumen hinten liegen. Halte die Ellbogen hoch und die Oberarme parallel zum Boden. Mit der Einatmung drehe Kopf und Oberkörper nach links. Beim Ausatmen drehe Kopf und Oberkörper nach rechts. Fahre für **1–4 Minuten** fort. Abschluss: Atme ein, blicke geradeaus. Atme aus und entspanne die Haltung.

Diese Übung aktiviert und dehnt den unteren und den mittleren Teil der Wirbelsäule.



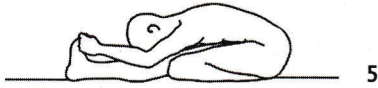
4) Vorwärtsdehnen des Lebensnervs. Strecke beide Beine gerade vor dir aus. Greife die großen Zehen im Fingerverschluss, d. h., Zeige- und Mittelfinger umfassen den jeweiligen großen Zeh, der Daumen drückt auf den Zehennagel. Atme aus und strecke die Wirbelsäule. Beuge dich vom Nabel aus nach unten und dehne die Wirbelsäule weiter, der Kopf folgt zuletzt. Dann atme ein und benutze die Beine, um dich aufzurichten. Drehe die Reihenfolge um, so dass beim Aufrichten der Kopf zuletzt folgt. Setze die Bewegung für **1–3 Minuten** fort, atme tief und kräftig. Dann richte dich auf, atme ein und halte den Atem kurz an. Bleibe aufrecht und atme vollständig aus. Halte den Atem kurz aus. Entspanne Atmung und Haltung.

Diese Übung arbeitet am oberen und unteren Teil der Wirbelsäule.



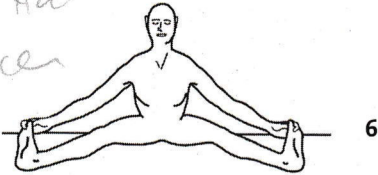
KRIYA ZUR ANHEBUNG DES BEWUSSTSEINS 2 VON 3

FA 1-2

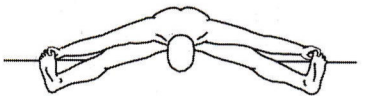


5

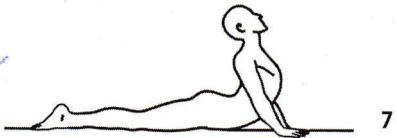
Re Han
#ari Haw
Grace



6



FA 1-3



7

5) **Abgewandelte Maha Mudra.** Setze dich auf die rechte Ferse und strecke das linke Bein nach vorn. Umfasse den großen Zeh des linken Fußes mit beiden Händen und drücke auf den Nagel. Mit der Ausatmung senke die Ellbogen auf den Boden und strecke die Wirbelsäule. Beuge dich vom Nabel aus nach vorn und strecke die Wirbelsäule weiter, bis der Kopf das Knie berührt. Halte die Position **1-2 Minuten** lang und mache Feueratem. Dann atme ein, atme aus und strecke Kopf und Brustkorb nach vorn und unten. Halte den Atem kurz aus. Atme ein und wechsele zur anderen Seite. Wiederhole die Übung. Dann entspanne dich.

Diese Übung unterstützt die Ausscheidung und dehnt den Ischiasserv. Außerdem wird der Oberkörper besser durchblutet.

6) **Dehnen des Lebensnervs.** Spreize die Beine weit auseinander und greife die großen Zehen wie in Übung 4. Dann atme ein und strecke den Rücken gerade hoch, während du an den Zehen ziehst. Atme aus, beuge dich in der Taille und senke den Kopf auf das linke Knie. Atme wieder ein und richte dich in die Mittelposition auf, atme aus, beuge dich nach unten und senke den Kopf auf das rechte Knie. Setze die Bewegung für **1-2 Minuten** fort, atme kraftvoll. Im zweiten Teil atme in der Mittelposition ein und beuge dich aus der Taille beim Ausatmen gerade nach vorn, so dass die Stirn den Boden berührt. Setze diese Bewegung **1 Minute** lang fort. Danach atme ein und strecke den Rücken gerade hoch. Senke die Stirn wieder zum Boden, atme aus. Halte den Atem kurz aus und dehne dich nach vorn und unten. Dann atme ein und entspanne die Haltung.

Diese Übung entwickelt die Beweglichkeit des unteren Teils der Wirbelsäule und des Kreuzbeins. Darüber hinaus lädt sie das magnetische Feld auf.

7) **Kobra.** Lege dich auf den Bauch und bringe die Handflächen unter die Schultern. Die Fersen berühren einander, die Fußsohlen weisen nach oben. Atme ein und hebe den Oberkörper in die Kobrastellung, indem du die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel vom Hals bis zum Steißbein hochbiegst, bis die Arme ausgestreckt sind. Beginne mit kraftvollem Feueratem für **1-3 Minuten**. Abschluss: Atme ein und biege den Rücken maximal. Danach atme aus, halte die Luft kurz aus und ziehe Mulbandh.

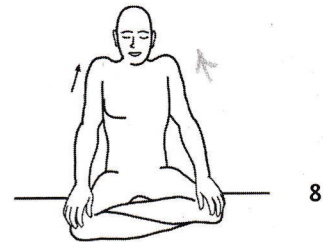
Anschließend atme ein, atme langsam aus und senke die Arme, entspanne die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel, jetzt vom Steißbein bis zum Schädel. Danach entspanne dich auf dem Bauch liegend, das Kinn auf den Boden gelegt und die Arme seitlich neben dem Körper.

Diese Übung gleicht die sexuelle Energie aus. Sie lockt Prana hervor, um Apana auszubalancieren, so dass die Kundalini-Energie in den folgenden Übungen in die höheren Zentren fließen kann.

KRIYA ZUR ANHEBUNG DES BEWUSSTSEINS 3 VON 3

8) **Schulterheben.** Setze dich in einfache Haltung. Lege die Hände auf die Knie. Hebe mit dem Einatmen die Schultern bis an die Ohren; beim Ausatmen senke die Schultern. Fahre rhythmisch und kraftvoll atmend für **1–2 Minuten** fort. Dann atme ein, atme aus und entspanne die Haltung.

Diese Übung gleicht die oberen Chakren aus und öffnet die Hormonschranke der oberen Gehirnzentren.

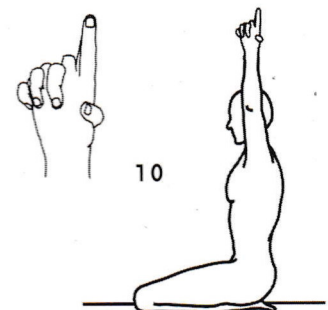


9) **Kreisen des Kopfes.** Setze dich in einfache Haltung. Beginne mit dem Kopf im Uhrzeigersinn zu kreisen. Drehe das rechte Ohr zur rechten Schulter, den Hinterkopf in den Nacken, das linke Ohr zur linken Schulter und das Kinn auf die Brust. Während dieser Bewegung bleiben die Schultern entspannt und bewegungslos. Erlaube dem Nacken, sich sanft zu dehnen, während du mit dem Kopf kreist. Setze die Übung **1–2 Minuten** fort und wechsle dann die Richtung, ebenfalls für **1–2 Minuten**. Halte den Kopf in der Mitte und entspanne.



10) **Sat Kriya.** Setze dich auf die Fersen und halte die gestreckten Arme über dem Kopf, die Handflächen liegen aneinander. Verschränke alle Finger mit Ausnahme der Zeigefinger, die gerade nach oben weisen. Männer kreuzen den rechten Daumen über den linken, Frauen kreuzen den linken Daumen über den rechten. Dann beginne in konstantem Rhythmus und mit Nachdruck **SAT NAM** etwa 8-mal in 10 Sekunden zu chanten. Singe **SAT** vom Nabelpunkt und Solarplexus, ziehe den Nabel vollständig nach innen und oben. Bei **NAM** entspanne den Nabel. Fahre damit für **3–7 Minuten** fort. Dann atme ein und spanne alle Muskeln kräftig an: vom Gesäß den Rücken hinauf, an den Schultern vorbei fast bis zum Schädel. Erlaube der Energie mental, bis zum Schädel aufzusteigen. Atme aus. Dann atme tief ein. Atme vollständig aus und mit ausgehaltenem Atem spanne Mulbandh an. Atme erneut ein und entspanne die Haltung.

Sat Kriya lässt die Kundalini-Energie durch alle Chakren kreisen, hilft der Verdauung und stärkt das Nervensystem.



11) Entspanne in einfacher Haltung oder auf dem Rücken liegend, die Arme seitlich am Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

Tiefe Entspannung erlaubt dir, die geistigen und körperlichen Veränderungen, die durch diese Kriya erzeugt wurden, bewusst zu integrieren und zu genießen. Das befähigt dich, die Erweiterung des Selbst mittels der Aura wahrzunehmen. Körperliche Entspannung wird dadurch vertieft.

Dieses Set wurde „Keeping Up with Kundalini Yoga“ entnommen.