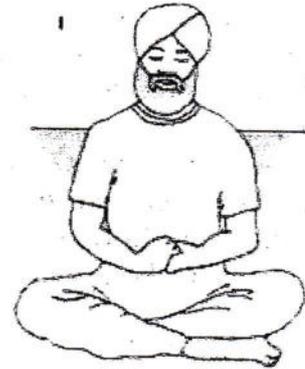


Kriya zur Entwicklung der Toleranz

1 Einfache Sitzhaltung, WS aufrecht. Hake die Fingerspitzen ineinander im **Bärengriff**, die rechte Handfläche nach unten. Atme tief ein, **halte den Atem 7 Sekunden lang an**, atme ganz aus, **halte den Atem 7 Sekunden lang aus**, usw. Drücke beim Ausatmen und bei ausgehaltenem Atem die **Handkanten gegen den Nabelpunkt** (dieser ist 3 Finger breit unter dem Nabel), nimm den Druck beim Einatmen und bei eingehaltenem Atem weg.

3 Minuten

Abschluss: EA - Mulbandh spannen, AA - Mb halten + Hände drücken
EA- Spannung lösen + nachspüren



2 **Sat Kriya**. Fersensitz. Falte die Hände über dem Kopf ineinander Zeigefinger gestreckt mit leicht nach vorne gebeugten Ellbogen. Dann zieh die Schulterblätter nach unten und fixiere so den Oberkörper. Halte diese Fixierung und bringe erst dann die Arme nach oben (die Schultern werden nicht mit hochgezogen!), im Idealfall in die Senkrechte mit den Handflächen aneinander und den Oberarmen an den Ohren. Chante „Sat“ und zieh dabei den Nabelpunkt (3 Finger breit unter dem Nabel) nach hinten oben, chante „Nam“, wenn du ihn wieder loslässt.

3 Minuten

Abschluss: EA tief, halte so lange wie möglich an,
AA, halte so lange wie möglich aus, zieh Mahaband.



3 Im Sitzen, Beine auf dem Boden nach vorne gestreckt. Lehne dich mit geradem Rücken nach hinten und stütze dich mit gestreckten Armen auf die Hände. Halte den Oberkörper weiterhin gerade und **hebe die gestreckten Beine** so weit wie möglich nach oben im Idealfall bis **60 Grad**, ohne dabei ins Hohlkreuz zu kommen oder einen Rundrücken zu machen. Unterstütze diese Stellung mit **Feueratem**.

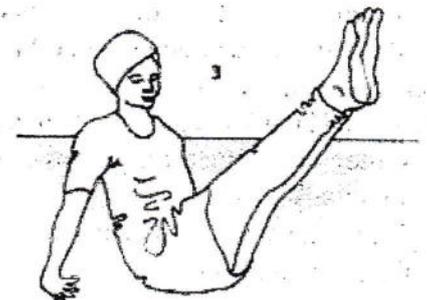
2 Minuten

Abschluss: EA+AA, spanne Mulbandh

Setze Dich sofort in einfache Haltung und **lache laut** aus dem Bauch heraus.

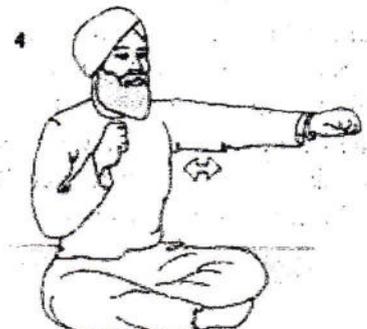
1 Minuten

leichtere Variante: beuge die Arme oder stütze Dich auf die Ellenbogen oder die Unterarme auf und hebe die Beine höher. Achte darauf, dass die Schultern unten sind, Brust raus.



4 **Boxen** in einfacher Sitzhaltung. Halte die Fäuste in Schulterhöhe, atme tief ein und boxe kräftig **mit eingehaltenem Atem** abwechselnd nach vorne, solange der Atem reicht. Dann unterbreche, atme tief aus und wieder ein und fahre fort. Boxe kräftig mit festen Fäusten!

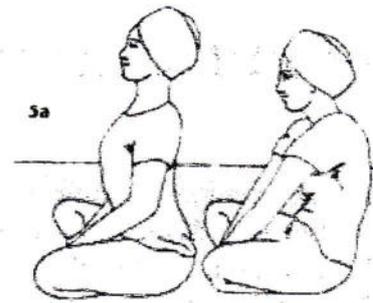
3 Minuten



5 **Kamelritt**, leicht abgewandelt, einfache Sitzhaltung.
 Lege die Hände auf die Schienbeine oder auf die Fußknöchel des oberen Beins. Drücke beim Einatmen die Wirbelsäule in Brusthöhe nach vorne, beim Ausatmen nach hinten. Beim nächsten Einatmen komm zurück in die Mitte und hebe dann die Schultern nach oben. Lass die Schultern beim Ausatmen wieder runter. Der Oberkörper bewegt sich bei der gesamten Übung mit Ausnahme der Brust- und Schulterregion ziemlich wenig und pendelt auf keinen Fall mit.

3 Minuten

Abschluss: EA, AA, Mulbandh



Tiefenentspannung

mind. 7 Minuten

Meditation für Wohlstand

Sitze in einfacher Haltung, mit leicht gespannter Nackenschleuse.

Die Augen fokussieren 1/10 geöffnet die Nasenspitze.

Halte die Arme an den Seiten, die Oberarme sind 45 Grad nach oben angewinkelt, dadurch kommen die Hände auf Halshöhe.

Die Übung beginnt mit den Handflächen nach unten.

Die Zeigefingeraußenkanten berühren sich und die Daumen sind überkreuzt, der re. drückt von unten gegen den li. Daumen.

Wenn die Handflächen nach oben zeigen, berühren sich die Außenkanten der kleinen Finger sowie die Mondhügel oberhalb der Handwurzelknochen.

Yogi Bhajan sagte, das Überkreuzen der Daumen ist der Schlüssel zu dieser Meditation

Mantra: Har

Chante kontinuierlich vom Nabel aus, benutze dabei die Zungenspitze. Wer kein rrr sprechen(rollen) kann spricht hadh.

Zeit: 3-11 min

Kommentare: Diese Meditation kann bis zu 11 min lang gemacht werden. Sie ist so kraftvoll und bringt dir soviel Wohlstand, dass länger als 11 min gierig wäre. Die Meditation stimuliert deinen Geist, die Mondzentren und den Jupiter. Wenn Mond und Jupiter zusammenkommen, gibt es keinen Weg in dieser Welt nicht Wohlstand zu kreieren. – Yogi Bhajan -

