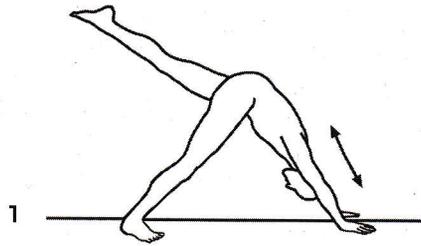
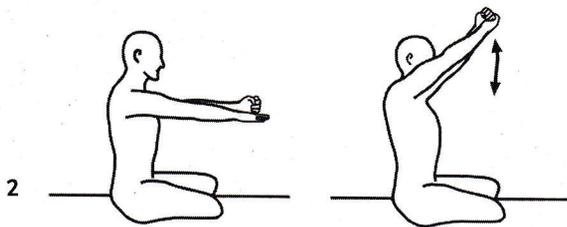


KRIYA ZUR STÄRKUNG DER AURA

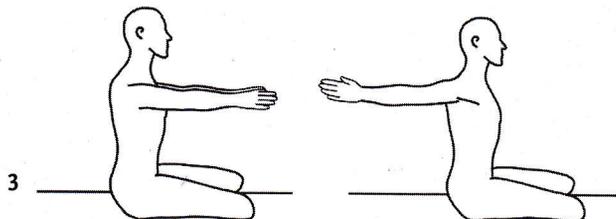
STRENGTHENING THE AURA



1) **Liegestütz in Dreieckshaltung.** Stelle dich aufrecht hin und beuge dich nach vorne, bis die Handflächen auf dem Boden liegen und der Körper ein Dreieck bildet. Hebe das rechte Bein gestreckt in die Höhe. Beim Ausatmen beuge die Arme und senke den Kopf nahe zum Boden. Beim Einatmen strecke die Arme und kehre in die ursprüngliche Dreieckshaltung zurück. Setze diese Liegestütze in Dreieckshaltung **1 1/2 Minuten** fort. Wechsle zur anderen Seite und wiederhole weitere **1 1/2 Minuten**.



2) **Einfache Haltung.** Strecke die linke Hand nach vorn, als wolltest du einen Pfahl umgreifen, so dass die Handfläche nach rechts weist. Strecke auch den rechten Arm und führe die rechte Hand unter das linke Handgelenk. Die rechte Handfläche weist zunächst nach unten. Dann drehe und hebe die rechte Hand über den Handrücken der linken, beide Handflächen weisen nun nach rechts und die Finger können verschränkt werden. Mit dem Einatmen hebe die Arme auf 60° . Mit dem Ausatmen senke sie auf Schulterhöhe. Halte die Arme immer gestreckt und atme tief. **2-3 Minuten**. Dann atme ein und strecke die Arme hoch. Entspanne.



3) Strecke die Arme parallel zum Boden nach vorn, die einander zugewandten Handflächen haben etwa 15 cm Abstand zueinander. Atme ein und strecke die Arme nach hinten und auf einander zu. Atme aus und bringe sie wieder nach vorn in die Ausgangsposition. Setze die Bewegung **3 Minuten** fort, atme tief und rhythmisch.

Kommentar:

„Dies ist eine großartige Kriya, um gesund zu bleiben und die Aura zu entwickeln. Du kannst die Zeit für die Übung 1 auf bis zu $7 \frac{1}{2}$ Minuten pro Seite steigern; die Dauer der Übungen 2 und 3 kannst du auf jeweils 15 Minuten erhöhen. Dabei wirst du kräftig schwitzen. Das wird nahezu jedes Verdauungsproblem beseitigen. Die Übung stärkt die Arme und erhöht die Kraft zum Schutz und zur Projektion der Persönlichkeit.“

YOGI BHAJAN

Dieses Set stammt aus den „Sadhana Guidelines“.