

SURYA KRIYA – SONNENENERGIE I VON 2

SURYA KRIYA

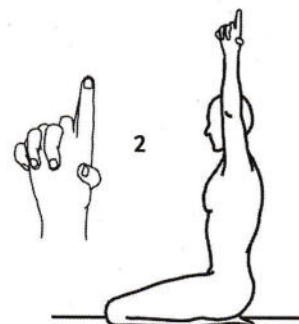
1) **Nasenlochatemung rechts.** Setze dich mit geradem Rücken in einfache Haltung. Die rechte Hand liegt in Gyan Mudra auf dem Knie. Halte das linke Nasenloch mit dem Daumen der linken Hand zu. Die übrigen Finger weisen gestreckt nach oben. Atme in langen, tiefen, kraftvollen Atemzügen durch das rechte Nasenloch ein und aus. Konzentriere dich auf den Fluss des Atems. Fahre für **3–5 Minuten** fort. Dann atme ein und entspanne.

Diese Übung zapft den „Sonnen“-Atem an und gibt dir einen klaren, gerichteten Verstand.



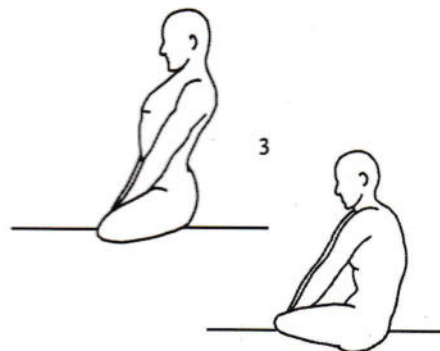
2) **Sat Kriya.** Setze dich auf die Fersen, strecke die Arme über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Verschränke die Finger mit Ausnahme der Zeigefinger, die gestreckt nach oben weisen. Männer kreuzen den rechten Daumen über den linken, Frauen den linken Daumen über den rechten. Beginne rhythmisch SAT NAM zu singen. Wenn du SAT singst, ziehe den Nabel ein. Bei NAM entspanne ihn. Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Setze die Übung **3 Minuten** fort. Dann atme ein, halte den Atem an und ziehe Mulbandh. Stell dir vor, wie deine Energie vom Nabelpunkt ausstrahlt und durch den ganzen Körper kreist. Entspanne. Wiederhole diese Übung **3 Minuten** lang. Dann atme ein, ziehe Mulbandh und richte im Geiste alle Energie auf die Fingerspitzen. Atme aus und entspanne.

Diese Übung verschafft dir den Zugang zu allen Energien, die im Nabelpunkt gespeichert sind.



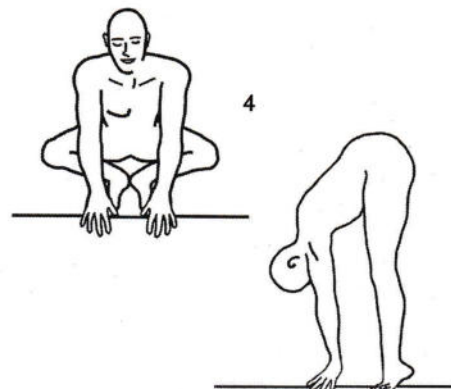
3) **Wirbelsäulenbiegen (Kamelritt).** Setze dich in einfache Haltung. Greife die Schienbeine mit beiden Händen. Atme ein, biege die Wirbelsäule nach vorn und hebe die Brust an. Atme aus und biege die Wirbelsäule nach hinten. Halte den Kopf während der Bewegungen auf gleicher Höhe. Mit jeder Einatmung lass das Mantra SAT und beim Ausatmen NAM in deinem Inneren schwingen. Ziehe Mulbandh bei jedem Ausatmen. Fahre rhythmisch und tief atmend **108-mal** fort. Atme ein und halte die Luft kurz an, der Rücken ist vollkommen gerade. Atme aus und entspanne.

Diese Übung führt die gelöste Kundalini-Energie die Wirbelsäule entlang und unterstützt ihre Beweglichkeit.

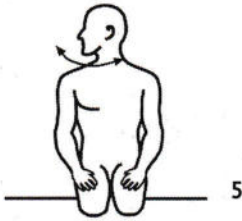


4) **Frösche.** Setze dich in die Hocke, die angehobenen Fersen berühren einander. Halte die Arme zwischen die Knie, die Finger berühren den Boden, der Kopf ist angehoben. Atme ein und hebe das Gesäß, strecke die Beine, senke die Stirn Richtung Knie, die Fersen bleiben angehoben. Beim Ausatmen kehre in die Ausgangsposition zurück, sieh nach vorn. Fahre **26-mal** fort, atme tief. Abschluss: Atme ein und strecke dich hoch, entspanne dich und senke das Gesäß auf die Fersen.

Diese Übung transformiert die sexuelle Energie.



SURYA KRIYA – SONNENENERGIE I VON 2

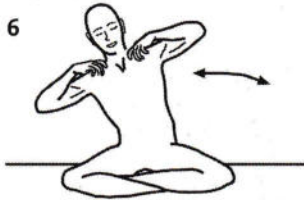


5

5) **Nackendrehen.** Setze dich auf die Fersen und lege die Hände auf die Oberschenkel, halte den Rücken ganz gerade. Während des Einatmens drehe den Kopf nach links und lasse im Geiste das Mantra SAT schwingen. Atme vollständig aus, während du den Kopf nach rechts drehst und lasse NAM in deinem Geist schwingen. Setze die Bewegung **3 Minuten** fort.

ABSCHLUSS: Atme ein und drehe den Kopf geradeaus. Atme aus und entspanne.

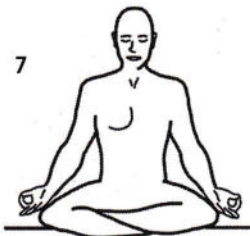
Diese Übung öffnet das Kehlkopf-Chakra, regt die Durchblutung zum Kopf an und arbeitet an der Schilddrüse und den Nebenschilddrüsen.



6

6) **Seitliches Beugen der Wirbelsäule.** Setze dich in einfache Haltung. Lege die Hände auf die Schultern, Finger nach vorn und Daumen hinten, halte Oberarme und Ellbogen parallel zum Boden. Atme ein und neige dich zur linken Seite. Atme aus, neige dich zur rechten Seite. Setze die wiegende Übung **3 Minuten** fort, atme tief. Dann atme aufrecht in der Mitte ein. Entspanne.

Diese Übung erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule, verteilt die Energie über den ganzen Körper und gleicht das Magnetfeld aus.



7

7) **Meditation.** Setze dich mit gerader Wirbelsäule in eine perfekte Meditationshaltung. Lenke deine gesamte Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Zieh den Nabelpunkt nach innen, halte ihn dort, spanne Mulbandh an, halte es. Beobachte das Fließen des Atems, so wie er ohne dein Zutun entsteht. Beim Einatmen höre auf das gedankliche SAT und beim Ausatmen auf das gedankliche NAM. Setze diese Meditation **6 Minuten** oder länger fort.

Dies führt dich in eine tiefe selbstheilende Meditation.

Kommentar:

„Diese Kriya ist nach der Sonnenenergie benannt – Surya. Wenn du viel ‚Sonnenenergie‘ hast, wirst du nicht frieren, bist energetisch, ausdrucksstark, extrovertiert und enthusiastisch. Das ist die Energie der Reinigung. Sie hält das Gewicht niedrig und unterstützt die Verdauung. Sie bewirkt, dass der Verstand klar, analytisch und handlungsorientiert ist. Diese Übungen regen die positive pranische Kraft und die Kundalini-Energie selbst systematisch an. Surya Kriya sollte gelegentlich zu deinem Sadhana gehören, um die Stärke deines Körpers und deine Fähigkeit zu erhöhen, dich auf viele Aufgaben gleichzeitig konzentrieren zu können.“ YOGI BHAJAN

Dieses Set stammt aus den „Sadhana Guidelines“.