

KRIYA FÜR DAS INSTINKTIVE SELBST



1. Schmetterlingspose. Setze dich mit den Fußsohlen aneinander gepresst hin. Greife die Füße mit beiden Händen und ziehe sie in die Leiste, wobei die Knie so nah wie möglich am Boden bleiben. Einatmen und die Wirbelsäule nach vorne beugen. Ausatmen und die Wirbelsäule nach hinten beugen. Der Kopf bleibt gerade. Fahre mit einem gleichmäßigen Rhythmus fort und koordiniere die Bewegung mit dem Atem für 1 bis 3 Minuten. Einatmen und den Atem kurz anhalten. Ausatmen und entspannen.

Diese Übung lockert die untere Wirbelsäule und regt den Fluss der sexuellen Energie an.

2. Cobra Pose. Auf dem Bauch liegend, lege die Hände mit flachen Handflächen unter die Schultern. Dehne die Wirbelsäule, hebe den Brustkorb und das Herz hoch, lasse die Schultern fallen und strecke den Kopf zurück. Strecke die Arme allmählich aus, ohne sie anzuspannen.



(a) Atme ein und hebe das Gesäß an, so dass der Körper eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Fersen bildet.

(b) Atme aus und senke den Körper zurück in die Cobra Pose. Fahre rhythmisch mit kraftvoller Atmung für 1 bis 3 Minuten fort. Dann in Cobra Pose einatmen, den Atem kurz anhalten, Mulbandh anwenden. Ausatmen und entspannen.

Diese Übung dient der Stärkung des unteren Rückens und dem Ausgleich des Flusses der sexuellen Energie mit der Region des dritten Chakras.



3. Crow Pose. Hocke dich in die Crow Pose, mit den Fußsohlen flach auf dem Boden und den Knien weit in die Brust gezogen. Halte die Wirbelsäule so gerade wie möglich. Wickle die Arme um die Knie und verschränke die Finger im Venus Lock. Beginne mit Breath of Fire. Fahre für 1 bis 3 Minuten fort. Einatmen. Ausatmen und entspannen.

Diese Übung lässt die Energie der unteren drei Chakren zirkulieren und öffnet die Durchblutung der Hüften und des unteren Darms.



4. Leg Lifts. Lege dich auf den Rücken. Einatmen und beide Beine bis zu 90 Grad anheben. Ausatmen und die Beine senken. Fahre mit kraftvoller Atmung und gleichmäßigem Rhythmus für 1 bis 3 Minuten fort.

Diese Übung stärkt den Bauchraum, setzt den Nabelpunkt und balanciert Prana und Apana aus.



5. Modifizierte Bootpose. Lege dich auf den Bauch. Verschränke die Finger im Venus Lock am kleinen Rücken. Atme ein, hebe den Kopf und strecke die Arme so weit wie möglich nach oben. Beginne mit dem Feueratem. Setze die Übung für 1 bis 3 Minuten fort. Einatmen. Ausatmen und entspannen.

Diese Übung stärkt den unteren Rücken. lässt die Energie zur mittleren Wirbelsäule fließen und öffnet die Nervenkanäle im Bereich des Solarplexus.





6. Entspanne dich für 1 bis 3 Minuten auf dem Rücken, wobei die Arme an den Seiten liegen und die Handflächen nach oben zeigen. Dann ziehe die Knie zur Brust, schlinge die Arme um die Knie und drücke den Kopf nach vorne, die Nase zu den Knien. Schauke auf der Wirbelsäule von unten nach oben und wieder zurück für 1 Minute hin und her.

Diese Entspannungsphase und die darauf folgende Übung entspannen die Wirbelsäule und verteilen die Energie aus den vorherigen Übungen.

7. Schulterstand. Auf dem Rücken liegend, lege die Hände auf die Hüften, knapp unterhalb der Taille. Bringe die Hüften und Beine in eine vertikale Position, sodass die Wirbelsäule und die Beine senkrecht zum Boden stehen. Stütze das Gewicht des Körpers auf die Ellbogen und Schultern, indem du die Hände zur Unterstützung der unteren Wirbelsäule benutzt. Das Kinn wird in die Brust gedrückt.



7a

(a) Beginne mit Breath of Fire in dieser Position. Fahre für 1 bis 3 Minuten fort.



(b) Pflugstellung. Fahre mit Breath of Fire fort und komme in Plow Pose, indem du dich vorsichtig in der Taille beugst, die Beine nach unten fallen lässt und die spitzen Zehen hinter dem Kopf auf dem Boden berührst. Idealerweise ist der Rücken gerade, senkrecht zum Boden. Du kannst die Finger mit den Armen auf dem Boden verschränken, die vom Körper weg zeigen. Setze den Feueratem für 1 bis 2 Minuten fort. Während du einatmest, strecke langsam und vorsichtig die Beine weiter vom Oberkörper weg, so dass du eine leichte Dehnung im oberen Rücken und Nacken spürst. Dann atme tief ein. Atme aus und entspanne den Atem. Komme langsam aus der Haltung heraus, indem du die Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel, vom oberen Ende der Wirbelsäule bis zu ihrer Basis loslässt. Entspanne dich dann auf dem Rücken.

Diese Übungen öffnen die obere Wirbelsäule und die damit verbundenen Nervenbahnen für den Fluss der Kundalini-Energie. Sie stimulieren auch die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen.



8. Sat Kriya in der Zölibatsposition. Setze dich auf die Fersen in Rock Pose. Spreize die Knie und Fersen weit, so dass du zwischen den Fersen in Zölibatstellung sitzt. Verschränke die Hände über dem Kopf im Venus Lock, wobei die Finger verschränkt sind, bis auf die Zeigefinger, die gerade nach oben zeigen. (Männer kreuzen den rechten Daumen über den linken; Frauen kreuzen den linken Daumen über den rechten.) Die Arme sind gerade und umarmen die Ohren. Drücke den Nabelpunkt nach innen und oben, während du Sat sagst. Lasse los, während du Naam chantest. Fahre für 3 bis 5 Minuten fort. Zum Schluss atme ein und drücke die Muskeln vom Gesäß bis zum Rücken fest zusammen. Lasse die Energie mental durch die Schädeldecke fließen. Ausatmen und entspannen.

Diese Übung lässt die Kundalini zirkulieren und integriert die aus den unteren drei Chakren freigesetzte Energie in das gesamte System, so dass die Gesamtwirkung dieser Übungen stabil und lang anhaltend ist. (Siehe Seite 10 für eine ausführlichere Beschreibung von Sat Kriya).



9. Tiefenentspannung. Entspanne dich für 3 bis 10 Minuten tief.

Über diese Kriya:

Als Menschen teilen wir bestimmte Instinkte mit Tieren, aber wir haben auch die Fähigkeit, den Ausdruck dieser Instinkte zu lenken, zu formen und ihnen Bedeutung zu verleihen. Viele der stärksten Instinkte finden Ausdruck und Repräsentation durch das untere Dreieck der Chakren, zu dem das Erste, Zweite und Dritte Chakra gehören. Die physischen Korrelate dieser Chakren sind das Rektum, die Geschlechtsorgane und der Nabelpunkt.

Dysfunktionen des Körpers spiegeln sich im Geist wider und vice versa. Ein schweres neurotisches Verhalten oder eine selbstzerstörerische Einstellung wird auch als Ungleichgewicht im unteren Dreieck erscheinen. Einer der direktesten Wege, ein solches Ungleichgewicht zu korrigieren, ist die physische Stimulierung des Nerven- und Drüsensystems, um die instinktiven und erlernten Muster in den unteren Chakren zu verändern. Ist dies erreicht und ein neues Energiegleichgewicht hergestellt, dann ist es möglich, durch analytische Selbsteinschätzung und Meditation die gewünschte ganzheitliche Verhaltensänderung zu bewirken.

Diese Kriya ist ein Beispiel für eine solche Technik. Um sie richtig anzuwenden, denken Sie daran, den Geist auf das zu konzentrieren, was Sie während dieser Kriya tun und erleben.