

Yoga Tipp des Monats

Surya Kriya aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Der Wechsel der Jahreszeiten bringt oft Änderungen in unserer Yoga-Praxis mit sich. Wenn die Jahreszeiten wechseln und die Tage länger und kürzer werden, ändern sich auch unsere Schlafzyklen, der Appetit und unsere Stimmungen schwanken. Das Leben wird bei diesen Übergängen oft schwieriger. Zeiten des Übergangs wie der Wechsel der Jahreszeiten bieten eine gute Gelegenheit für uns, unser Engagement für die Aufrechterhaltung unserer Yoga-Praxis zu bekräftigen. Das Surya Kriya aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan hilft für den Übergang in den Herbst.

1) Sitze mit gerader Wirbelsäule im Schneidersitz. Die rechte Hand ruht in gyan-mudra auf dem Knie. Halte das linke Nasenloch mit dem linken Daumen zu. Die anderen Finger sind nach oben ausgestreckt. Beginne lang, tief und kraftvoll durch das rechte Nasenloch zu atmen. Konzentriere Dich ganz auf das Atmen. Setze diese Übung 3-5 Minuten fort. Atme ein und entspanne.



2) Sitze auf den Fersen. Hebe die Arme senkrecht über den Kopf, die Handflächen aneinander. Um Sat Kriya auszuüben, beginne rhythmisch SAT NAM zu singen. Betone SAT, wenn Du den Nabel einziehst und mul bhand anspannst. Bei NAM lockere diese Muskeln wieder. Konzentriere Dich auf das "dritte Auge". (3 Minuten). Dann atme ein - halte den Atem, spanne mul bhand an und stelle Dir vor, daß Deine Energie vom Nabelpunkt ausstrahlt und durch den ganzen Körper zirkuliert.



3) Sitze in einfacher Meditationshaltung. Fasse die Schienbeine mit beiden Händen. Atme ein, strecke die Wirbelsäule nach vorne. Ausatmend, lass die Wirbelsäule nach hinten biegen. Halte den Kopf während der Bewegungen in einer Ebene. Bei jedem Einatmen vibriere geistig das Mantra "Sat", beim Ausatmen, vibriere geistig "Nam." Bei jeder Ausatmung aktiviere Mulbandh. Weiter rhythmisch mit tiefen Atemzügen 108 mal. Dann einatmen, kurz halten, entspannen.

4) Geh in die Hocke. Setze die Zehen auf den Boden, die Fersen hoch, die Finger auf dem Boden zwischen den Knien, der Kopf ist gerade. Atme ein - strecke dabei die Beine und hebe das Gesäß. Senk die Stirn gegen die Knie und lasse die Fersen vom Boden entfernt. Atme aus - komme in die ursprüngliche Froschhaltung zurück. Mache die Übung mit tiefen Atemzügen, 26mal. Atme ein, wenn das Gesäß oben ist, dann entspanne auf den Fersen.



5) Sitze auf den Fersen, lege die Hände auf die Oberschenkel. Mit völlig gerader Wirbelsäule atme tief ein und drehe den Kopf nach links. Sage in Gedanken SAT. Atme vollständig aus, während Du den Kopf nach rechts drehst, sage im Geiste NAM. (3 Minuten lang). Dann atme ein, der Kopf zeigt nach vorn. Entspanne.



6) Sitze in einfacher Meditationshaltung. Setze die Hände auf die Schultern mit den Fingern vorne und die Daumen hinten. Die Oberarme und Ellbogen sind parallel zum Boden. Atme ein nach links, ausatmen beim nach rechts Drehen. Die drehende Bewegung mit tiefen Atemzügen für 3 Minuten fortsetzen. Dann einatmen und entspannen.

7) Sitze in vollkommener Meditationshaltung mit gerader Wirbelsäule. Konzentriere Dich auf das "dritte Auge". Ziehe den Nabelpunkt ein, halte die Stellung, spanne mul bhand an. Achte auf den Atemstrom. Beim Einatmen lausche dem gedachten SAT, beim Ausatmen dem NAM. Mache diese Übung 6 Minuten oder länger.

Kommentar:

Diese Kriya ist nach der Sonnenenergie benannt. Wenn Du die "Sonnenenergie" besitzt, brauchst Du nicht zu frieren, Du bist sehr kraftvoll, ausdrucksstark, nach außen gerichtet und begeisterungsfähig. Es ist die Energie der Selbstreinigung. Sie hält Dein Gewicht niedrig, fördert die Verdauung, klärt den Geist, läßt ihn klar unterscheiden und macht ihn handlungsorientiert. Diese Übungen regen systematisch die positiven, aufbauenden Kräfte und damit die Kundalini Energie selbst an.

Übung 1 zieht den Sonnenatem heraus und gibt Dir ein klares Konzentrationsvermögen. Übung 2 setzt die am Nabelpunkt gespeicherten Energien frei. Übung 3 bringt die befreite Kundalini-Energie entlang der Wirbelsäule hinauf und trägt zu ihrer Beweglichkeit bei. Übung 4 setzt die sexuelle Energie um. Übung 5 öffnet das Hals-Chakra, regt die Blutzirkulation zum Kopf an und wirkt sich auf Schilddrüse und Nebenschilddrüse aus. Übung 6 bewegt die Wirbelsäule, verteilt die Energie über den ganzen Körper und hält das magnetische Feld im Gleichgewicht. Übung 7 versetzt Dich in tiefe, selbstheilende Meditation.

Diese Übungsfolge solltest Du von Zeit zu Zeit machen, um Deinem Körper Kraft zu verleihen und Deine Konzentrationsfähigkeit auf vielerlei Arbeiten zu stärken.