

## CD 2 – Surya Kriya

1) Sitze mit gerader Wirbelsäule in 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.

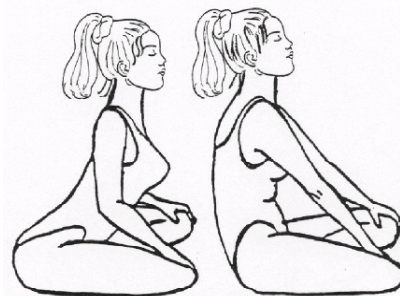
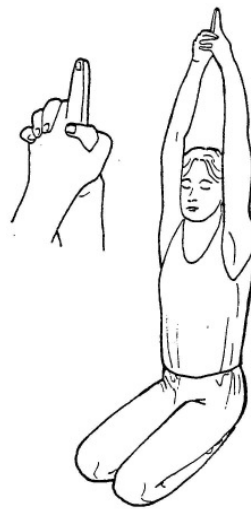
Diese Übung zieht den Sonnenatem heraus und gibt Dir ein klares Konzentrationsvermögen.

2) *Sat Kriya*: Sitze auf den Fersen. Hebe die Arme senkrecht über den Kopf, die Handflächen aneinander. Beginne rhythmisch *Sat Nam* zu sprechen. Betone *Sat*, wenn du den Nabel einziehst, und *Mulbhand*, die Wurzelschleuse, anspannst. Bei *Nam* lockere diese Muskeln wieder. Konzentriere dich auf das sogenannte *dritte Auge*, den Punkt zwischen den Augenbrauen. 3 Minuten lang. Dann atme ein, spanne Mulbhand an und denke dir, dass du alle Energie in die obersten Fingerspitzen ziehst. Entspanne. Wiederhole diese Übung 3 Minuten lang. Dann atme ein, spanne mul bhand an und denke Dir, dass Du alle Energie in die obersten Fingerspitzen ziehst. Entspanne. Diese Übung setzt die am Nabelpunkt gespeicherte Energie frei.

3) Sitze im Schneidersitz. Fasse die Schienenbeine mit beiden Händen. Atme ein – drücke die Wirbelsäule nach vorn durch und hebe den Brustkorb. Atme aus – drücke dabei die Wirbelsäule nach hinten. Halte den Kopf bei dieser Übung immer auf gleicher Höhe. Bei jedem Einatmen lasse in Gedanken *Sat* durch dich schwingen, beim Ausatmen höre *Nam*. Bei jedem Ausatmen spanne mul bhand an. Übe rhythmisch mit 108 tiefen Atemzügen. Dann atme ein – halte den Atem kurz an, die Wirbelsäule ganz gerade. Entspanne. Diese Übung bringt die befreite Kundalini-Energie entlang der Wirbelsäule hinauf und trägt zu ihrer Beweglichkeit bei.

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 26 Mal. Atme ein, wenn das Gesäß oben ist, dann entspanne auf den Fersen.

Dies ist eine phantastische Übung, um den Kreislauf in den Schwung zu bringen.



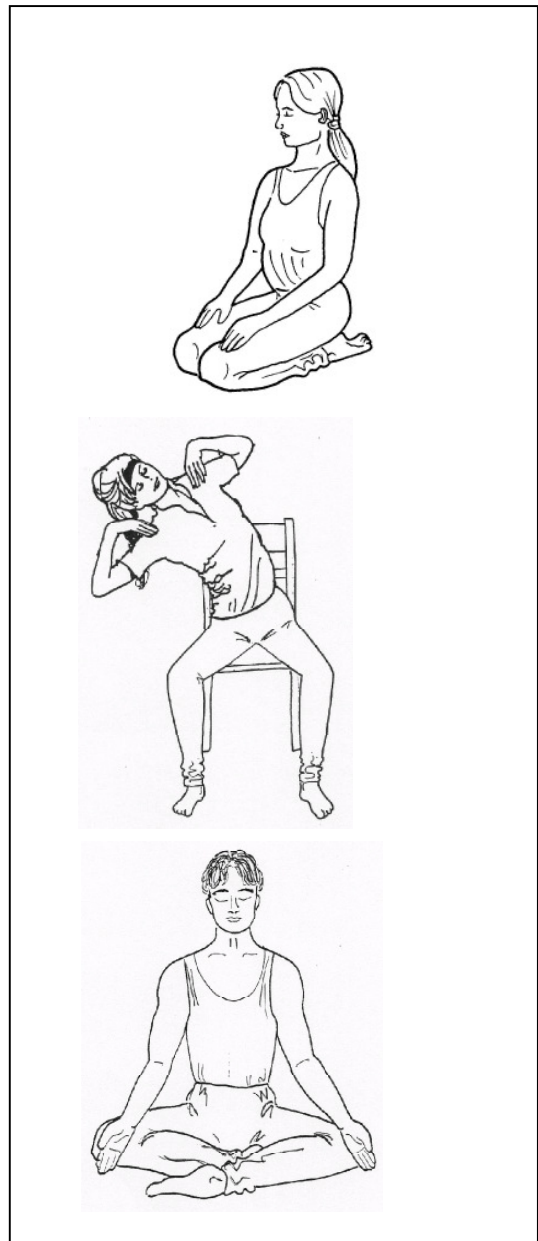
5) Sitze auf den Fersen, lege die Hände auf die Oberschenkel. Mit völlig gerader Wirbelsäule atme tief ein und drehe den Kopf nach links. Sage in Gedanken Sat. Atme völlig aus, während Du den Kopf nach rechts drehst, sage im Geiste Nam. (3 Minuten lang) Dann atme ein, der Kopf zeigt nach vorne. Entspanne.

Diese Übung öffnet das Hals-Chakra, regt die Blutzirkulation zum Kopf an und wirkt sich auf Schilddrüse und Nebenschilddrüse aus.

6) Sitze im Schneidersitz. Lege sie Hände an die Schultern, die Finger nach vorn, die Daumen nach hinten, Oberarme und Ellbogen parallel zum Boden. Atme ein, während Du Dich nach links biegest – atme aus, während Du Dich nach rechts biegest. Setze diese Übung des Hin- und Herbiegens mit tiefen Atemzügen 3 Minuten lang fort. Dann atme in aufrechter Haltung ein. Entspanne.

Diese Übung bewegt die Wirbelsäule, verteilt die Energie über den ganzen Körper und hält das magnetische Feld in Gleichgewicht.

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. Diese Übung versetzt Dich in tiefe, selbsteilende Meditation.



Du kannst alle Übungen (bis auf Nummer 4) auch sitzend auf einem Stuhl durchführen. Achte dabei darauf, dass Deine Wirbelsäule gerade ist und stelle beide Füße auf den Boden auf. Siehe Beispiel Übung Nummer 6.

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 die Kundalini Energie selbst an.

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