

CD 9 - Kundalini Yoga Kriya zur Stärkung des magnetischen Feldes und des Herzzentrums (Aura & Herz)

1. Sitzt im Schneidersitz. Halte die durchgedrückten Arme so, dass sie einen Winkel von 60° bilden, die Handflächen nach oben gerichtet. Mache 1 Minute Feueratem. Dann atme ein, halte den Atem und pumpe den Magen 16mal ein und aus. Atme aus – entspanne den Atem. Wiederholt den Zyklus 2 – 3 Minuten.

Übung 1 baut die Aura auf. Wenn die Ellenbogen gebeugt sind, wird die Aura nicht einwandfrei aufgebaut und gestärkt. Wenn Dein Ausatmen nach dem Magenpumpen rau oder japsend ist, ist Dein elektromagnetisches Feld sehr schwach.



2. Setze Dich anschließend sofort auf die Fersen, die Arme seitlich parallel zur Erde ausgestreckt. Lass die Hände locker herabhängen. Mache 3 Minuten Feueratem. Atme ein – halte den Atem und entspanne. Diese Übung stärkt das Herz und das Nervensystem.



3. Sitze auf den Fersen. Spreize die Knie weit auseinander und lehne Dich 60° vom Boden zurück. Stütze Dich hinten auf die Arme. (3a) Lass den Kopf nach hinten fallen, atme ein, pumpe den Magen aus und ein, so lange Du den Atmen halten kannst. Atme aus.

Mache das $1\frac{1}{2}$ bis 2 Minuten lang. Dann beuge die Wirbelsäule noch weiter zurück (im Winkel von 30° zum Boden) und wiederhole diese Atemübung $1\frac{1}{2}$ bis 2 Minuten lang.

Diese Übung regt die Schilddrüsen, Nebenschilddrüsen und das Nabelzentrum an. Wenn Du sie übst, wirst Du keine Kosmetika mehr brauchen. Ein sanfter strahlender Teint, ein Leuchten in den Augen und im Gesicht sind natürliche Nebenwirkungen dieser Übung.



4. Sitze immer noch auf den Fersen, die Knie weit auseinander, lege die Stirn auf den Boden, die Arme entspannt nach vorn ausgestreckt. Nach 1 Minute beginne 2 Minuten lang tief zu atmen.

Dann singe 2 Minuten

ONG, ONG, ONG, ONG
SOHONG SOHONG SOHONG SOHONG

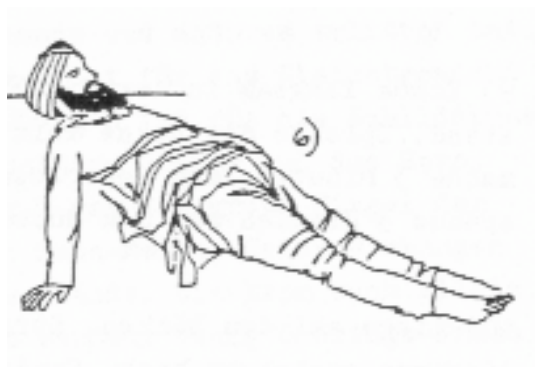
Diese Übung führt das erneuerte Blut in die Gehirnzellen und bringt die Rückenmarksflüssigkeit in Bewegung. Dieses hilft gegen Schäden, die das Gehirn durch Drogen wie Alkohol, Marihuana und anderes erlitten hat.



5) Greife die Zehen der leicht gegrätschten Beine. Bleibe 1 Minute in dieser Stellung.



6.) Rücken – Plattform: Der Körper ist vollkommen gerade, die Fersen liegen auf dem Boden, der obere Teil des Körpers wird mit gestreckten Armen gestützt. Lass den Kopf nach hinten fallen und beginne Feueratem. Nach 30 Sekunden spreize die Beine in dieser Haltung so weit Du kannst. Bringe die Beine wieder zusammen und setze dieses „Gehen“ fort, wobei Du weitere 30 Sekunden Feueratem machst. Atme ein, atme aus und begib Dich sofort in die vordere Streckhaltung.



Übung 6 ist für die Schilddrüse, den unteren Rücken und das Herz.

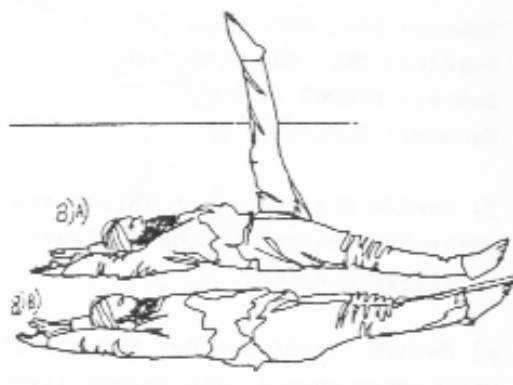
6b). Wiederhole Übung Nr. 5. Halte die Zehen wieder 1 Minute lang fest. Entspanne vollkommen 3 Minuten, auf dem Rücken liegend.

7). Sitze auf der linken Ferse, strecke das rechte Bein nach vorn und greife den rechten großen Zeh mit der rechten Hand. Lehne Dich, den Zeh festhaltend, zurück und fasse mit der linken Hand die Ferse. Halte dabei das Kinn auf der Brust, die Augen blicken auf den großen Zeh. Atme tief ein – atme aus und halte den Atem 8 Sekunden lang ausgeatmet, während Du mul bhand und die Bauchschleuse fest anspannst. Atme ein. Mache dies 3 Minuten lang. Entspanne 5 Minuten auf dem Rücken.



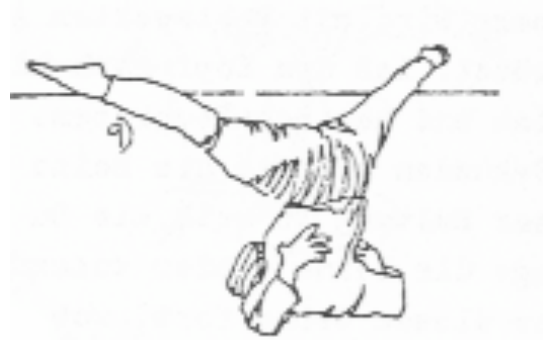
Diese Übung ist das große Siegel des Yoga: Maha – Mudra. Seine Wirkungen füllen Bände. Sie kann auch alleine geübt werden.

8.) Liege auf dem Rücken. Strecke die Arme über dem Kopf auf dem Boden aus. Hebe das linke Bein 90° hoch und mache 1 Minute lang Feueratem (8a). Wechsle nun die Beine und mache wieder 1 Minute lang Feueratem. Dann hebe beide Beine 30 cm vom Boden und mache wieder 1 Minute Feueratem (8b). Entspanne 2 Minuten.

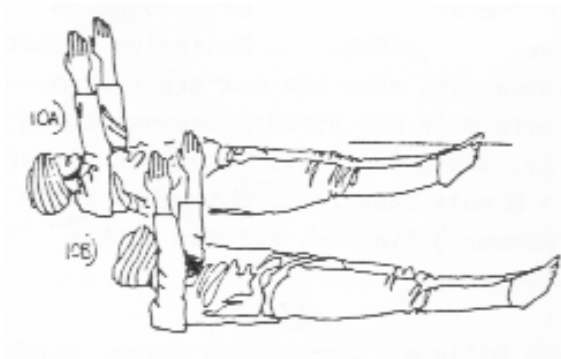


Diese Übung bringt Prana und Apana ins Gleichgewicht

9.) Komme langsam in den Schulterstand. Spreize die Beine weit und mache 3 Minuten lang Feueratem. Entspanne 3 Minuten auf dem Rücken. Diese Übung ist für die Schilddrüse.



10) Liege auf dem Rücken. Stecke die Arme senkrecht hoch, Handflächen nach innen, hebe die Beine beim Einatmen 30 cm hoch (10a); beim Ausatmen lege sie auf den Boden und hebe den Kopf, presse das Kinn gegen die Brust (10b). 3 Minuten mit langem tiefen Atmen. Entspanne 2 Minuten. Diese Übung stärkt das Herz.



11.) Sitze im Schneidersitz und verschränke die Arme vor der Brust, rolle den Kopf in einer langsamen 8 – Bewegung 30 Sekunden in jede Richtung, dann atme tief ein und neige Dich tief nach vorn; atme aus und richte Dich so schnell Du kannst wieder auf. Wiederhole das Ganze 10mal. Diese Übung stärkt das Herz.



Kommentar:

Dieses Kriya arbeitet an der Koordination und der Heilung des Nervensystems durch Anregung des Herzzentrums. Dein normales Gefühl von Glück, Verbindung und Wohlbefinden hängt von dem Gleichgewicht Deines individuellen seelisch – elektromagnetischen Feldes (Aura) ab. Wenn es stark ist, dann gehorchen Deine Muskeln den Sende – Nerven, und die Sende – Nerven empfangen einwandfrei vom Gehirn. Die Instandhaltung der Nerven hängt von den Grundelementen und Hormonen in der Zusammensetzung des Blutes ab.

Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn man diese Kriya übt, bis man sie beherrscht. Wenn Du diese Übungen nicht die gesamte Zeit machen kannst, übe sie so gut Du kannst und baue die volle Zeit langsam auf. Wenn Du alle angegebenen Zeiten durchhalten kannst und jede Übung in guter Haltung machst, dann mache die Übungsserie 40 Tage lang, um die geistige Wohltat und Meditation der ganzen Kriya zu meistern.