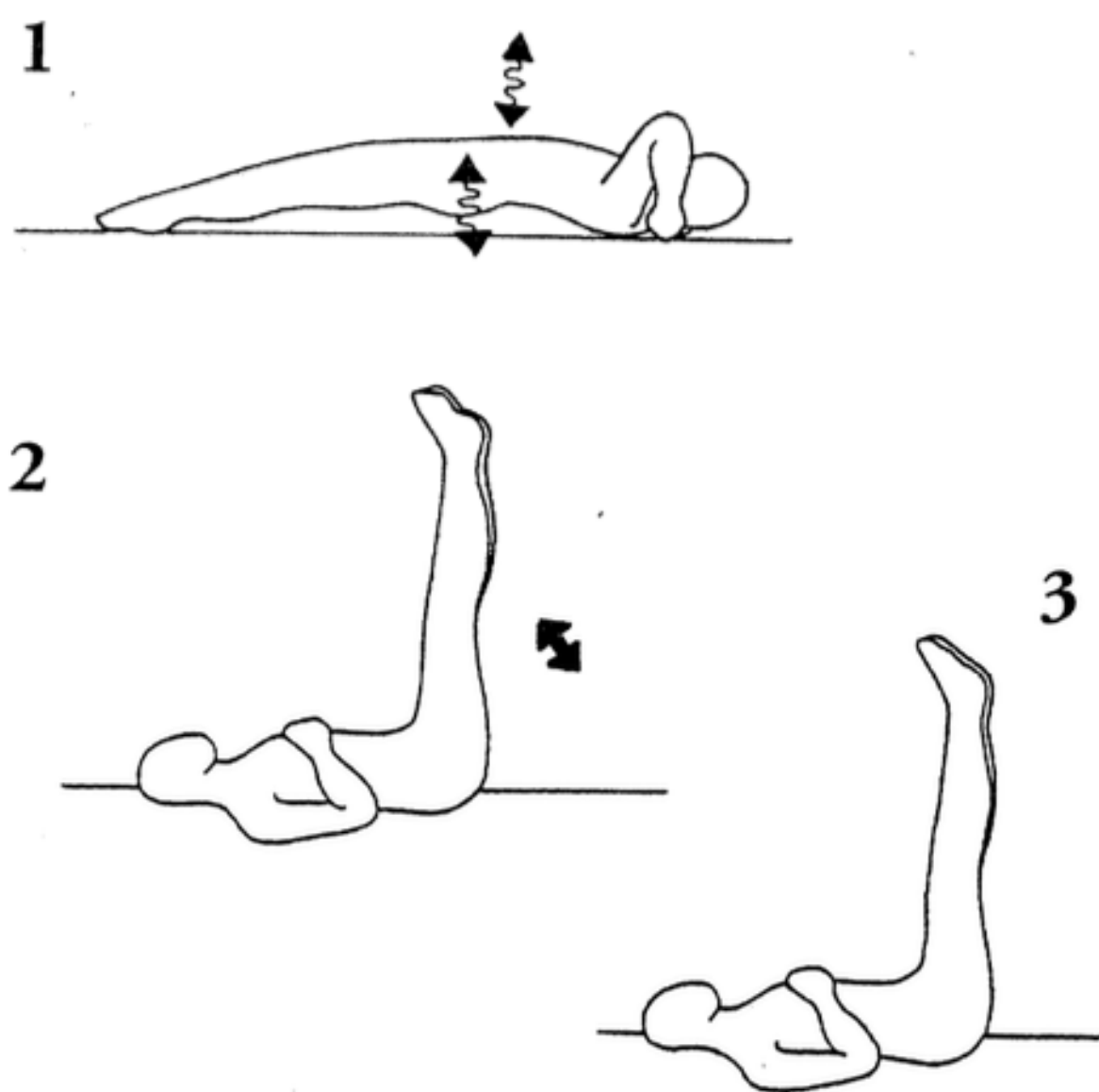


Kriya für einen Körper ohne Krankheiten



1. **Bewegungen in Rückenlage.** Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände im Venus Lock unter Ihrem Nacken. Die Beine sind gestreckt und die Fersen berühren sich. Bewegen Sie energisch Ihre Hüften nach links und rechts und auf und ab wie eine springende Bohne. Bewegen Sie sich kraftvoll. Nach **2 ½ Minuten** beginnen Sie mit dem Feueratem (Breath of Fire) und setzen die Bewegung für weitere **1 Minute** fort.

Diese Bewegung stimuliert das Nervensystem, das letztlich die Basiskraft ist. Wenn die Basiskraft gut stimuliert ist, ist die menschliche Effektivität größer als sonst.

2. **Beine heben.** Legen Sie sich auf den Rücken und kreuzen Sie die Hände über Ihrem Herzzentrum. Aktivieren Sie Ihre Körpermitte und atmen Sie durch die Nase ein, während Sie die Beine bis zu 90 Grad anheben. Atmen Sie durch den Mund aus, während Sie Ihre Beine senken. Führen Sie diese Beinhebeübungen für **5 Minuten** fort.

Hand über Hand im Herzzentrum ist die die neutralste Energiehaltung, die möglich ist.

3. Bleiben Sie auf dem Rücken liegen und stellen Sie die Beine im 90-Grad-Winkel auf. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus, während Sie **2 Minuten** lang in Stille mit diesem Shabad meditieren:

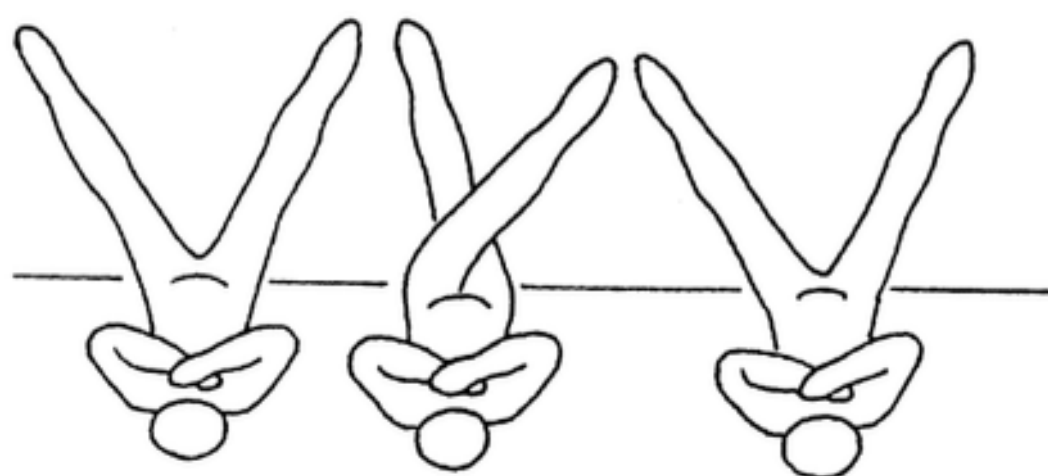
Chatar chakar vartee chatar chakar bhugate

Der Schöpfer ist in allen vier Richtungen allgegenwärtig und genießt immer überall

Halten Sie die Position und beginnen Sie, das Mantra **3 weitere Minuten** lang zu singen.

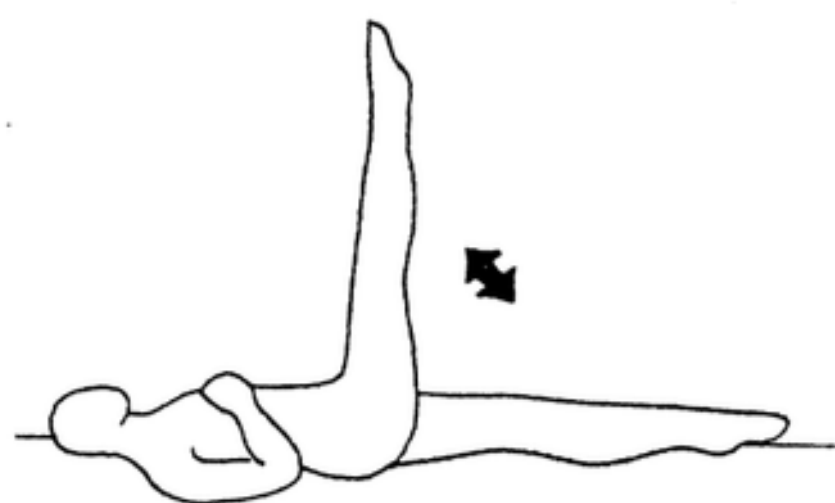
Singen Sie aus dem Brustkorb und aus dem Herzen.

4



4. **Kreuzen der Beine.** Bleiben Sie auf dem Rücken und halten Sie die Beine weiterhin bei 90 Grad nach oben gestreckt und die Hände über dem Herzen gekreuzt. Kreuzen Sie jetzt die Beine und singen Sie weiterhin Chatar Chakar, **7 Minuten.**

5



5. **Abwechselnd die Beine heben.** Bleiben Sie auf dem Rücken liegen. Halten Sie die Hände in der gleichen Position und heben Sie abwechselnd jedes Bein auf 90 Grad. Während ein Bein nach oben geht, geht das andere Bein nach unten. Legen Sie die Beine ganz auf den Boden ab wenn Sie nach unten gehen. Singen Sie weiterhin Chatar Chakar, **4 Minuten.**

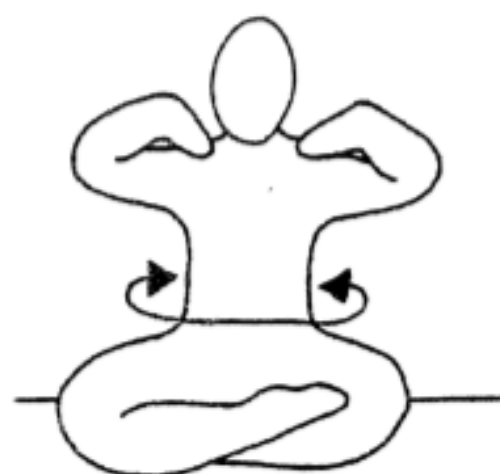
6



6. **Kreuzen der Arme.** Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule hin und strecken und strecken Sie die Arme in einem 60-Grad-Winkel nach vorne aus. Die Handflächen zeigen nach unten. Öffnen und schließen Sie die Arme und kreuzen Sie sie vor und über Ihrem Kopf. Beginnen Sie mit dem Öffnen. Halten Sie die Ellbogen gestreckt. Singen Sie weiterhin Chatar Chakar, **7 Minuten.** Dann setzen Sie die Bewegung fort, aber statt zu singen, atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus, **2 Minuten** lang.

Diese Übung regt die Lymphdrüsen, um das Gift auszuscheiden. Es ist ein Gebet. Bewegen Sie die Hände, um einen Unterdruck zu erzeugen, der die Kundalini Shakti nach oben zu bringen. Tun Sie es mit Heiligkeit.

7



7. **Rumpfdrehungen.** Legen Sie die Hände auf die Schultern, die Ellbogen sind parallel zum Boden. Drehen Sie sich nach links und rechts, wobei Sie sich mit dem Atem bewegen. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Bewegen Sie kräftig den Brustkorb. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus, **2 ½ Minuten** lang. Beginnen Sie dann mit dem Shabad Chatar Chakar für **1 ½ Minuten** mitzusingen.

Diese Übung trainiert den Hüftbereich und schwemmt alle Giftstoffe aus dem Körper.

8



8. **Dynamische Apanasana** (Knie-zur-Brust-Haltung). Legen Sie sich auf den Rücken. Atmen Sie ein, beugen Sie die Beine und bringen Sie die Knie zur Brust. Atmen Sie aus und strecken Sie die Beine gerade aus, so dass die Fersen den Boden berühren. Setzen Sie die Bewegung **3 Minuten** lang fort.

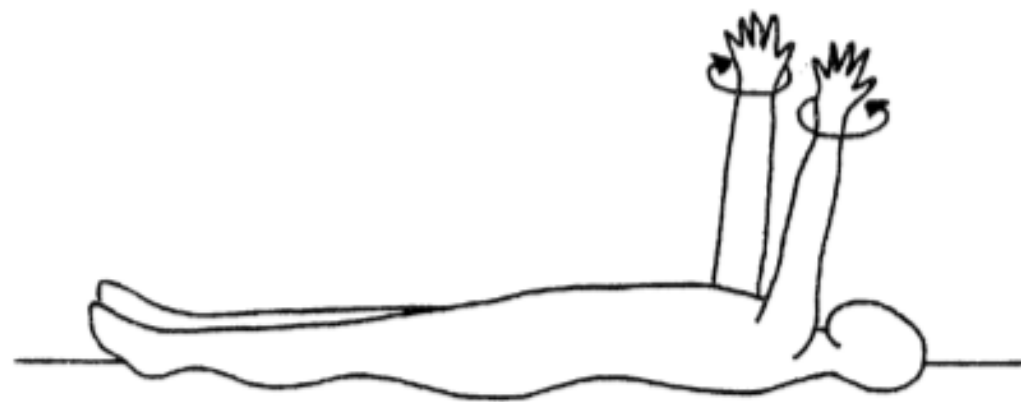
10



9. **Savasana**. Entspannen Sie sich. Legen Sie sich auf den Rücken und entspannen Sie jeden Teil Ihres Körpers. Gehen Sie meditativ durch jeden Körperteil und entspannen Sie ihn. Bleiben Sie bewegungslos, damit Ihr Körper sich erholen kann. **8 ½ Minuten**.

10. Bleiben Sie auf dem Rücken liegen. Drehen Sie Ihre Handgelenke und Knöchel für **2 Minuten**.

11



11. Bleiben Sie auf dem Rücken liegen. Heben Sie die Arme zu 90 Grad an, wobei die Finger weit geöffnet sind. Die Füße sind entspannt und ruhen auf dem Boden, **30 Sekunden** lang. Dann bewegen Sie die Arme ohne Beugung der Ellbogen **1 Minute** lang im Kreis.

KOMMENTARE:

Wenn Ihr Kreislauf stark ist, werden Sie nicht gerne von Krankheiten heimgesucht. Dieses Set bewegt dein Blut, Lymphe und Prana. Es aktiviert das Nervensystem vom Nabelzentrum aus und verteilt die Energie so dass Sie sich entspannen und angstfrei und gesund leben können.

"Chattr Chakkr Vartee ist das Mantra für das Herzzentrum, es gibt ihm direkte Energie. Wenn du sinkst, kannst du dich völlig erholen, wenn du dieses Mantra kennst und singen kannst. sich selbst." - Yogi Bhajan

"Der Geist ist stärker als der physische Körper." - Yogi Bhajan.