

Kriya zur Beruhigung von Nerven, Erschütterungen und zum Lösen von Traumata aus dem Körper

Übung 1

Setze dich im Schneidersitz hin. Lege Daumen und Zeigefinger so aneinander, dass sich die Spitzen berühren (Gyan Mudra). Lege die Handgelenke knapp unter den Ohrläppchen mit leichtem Druck gegen den Nacken. Atme in 8 gleichen, getrennten Teilen ein und in 8 gleichen, getrennten Teilen aus. Das ist so, als würdest du 8 kleine Mal einatmen und 8 kleine Mal ausatmen. Fahre für 11 Minuten fort.



Übung 2

Setze dich im Schneidersitz hin. Lege die linke Handfläche mit dem Daumen nach unten vor die Brust. Lege die rechte Hand vor die Brust. Führe die Finger zusammen. Krümme die Finger beider Hände, so dass die Hände eine Faust bilden. Deine Unterarme sind parallel zum Boden. Verschließe mit dem ausgestreckten rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atme 5 Minuten lang lang und tief durch das linke Nasenloch, während du deine Hände mit leichtem Druck auseinanderziehst.





Part 1

Übung 3

Bleibe weiterhin im Schneidersitz sitzen. Die Hände sind zu Fäusten geballt, die Handflächen zeigen nach unten. Lege die linke Hand vor dem Körper auf den Boden, die rechte Hand liegt hinter dir (Teil 1). Atme ein und hebe die Arme parallel zum Boden, die Hände sind immer noch zu Fäusten geballt, die Handflächen zeigen nach unten (Teil 2). Atme aus und senke die Arme in die Ausgangsposition. Setze diese Bewegung 5 Minuten lang fort.



Part 2

Übung 4

Die Arme liegen seitlich, die Ellbogen sind angewinkelt und die Hände sind nach hinten geneigt, sodass die Handflächen nach oben zeigen. Die Finger sind gleichmäßig voneinander getrennt und leicht gekrümmt, als ob jede Hand einen Ball halten würde (Teil 1). Atme lang und tief. Beim Einatmen schließe die Fäuste, balle den Brustkorb und drücke ihn nach außen (Teil 2), dann atme aus und öffne die Fäuste in die Ausgangsposition. Wenn die Hände zu einer Faust geballt sind, sind die Handgelenke immer noch gebeugt und die Handflächen zeigen nach oben. Setze diese Bewegung langsam und kraftvoll für 5 Minuten fort.



Part 1



Part 2

Übung 5

Handhaltung Schritt 1:

Lege beide Hände vor die Brust, sodass die Handflächen zueinander zeigen. Dann drehst du die rechte Hand gegen den Uhrzeigersinn, sodass beide Handflächen nach rechts zeigen.

Handhaltung Schritt 2:

Verschranke die Finger jeder Hand, wobei der linke kleine Finger außerhalb des rechten Zeigefingers und der rechte kleine Finger außerhalb des linken Zeigefingers liegt.

Handhaltung Schritt 3:

Bringe die Ellbogen nach oben, so dass die Finger verschränkt bleiben und die linke Handfläche nach außen und die rechte Handfläche nach innen zeigt.

Handhaltung Schritt 4:

Lege den rechten Daumen auf den linken kleinen Finger und den linken Daumen unter den rechten kleinen Finger.

Endgültige Position:

Bringe die Höhe der Hände an die Kehle. Ziehe leicht an den Händen und halte eine sanfte Spannung. Chante "Sat Nam" in dieser Position für 5 Minuten. Bei diesem Mantra wird das "Sat" länger herausgezogen und das "Nam" ist kurz: "Saaaaaaaaaaaaaaaaaaaaat Naam".

Am Ende dieser Übungsreihe entspannst du dich vollständig.

