



# Das gesamte Selbst bearbeiten

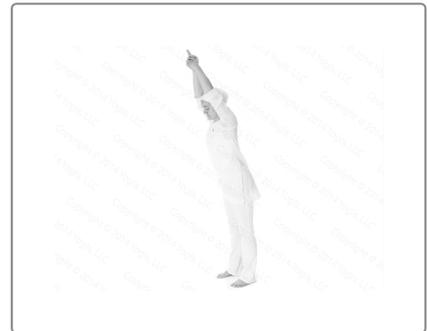
18 exercises 38 min - 1 hr 11 min *Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas*

Dieses Set ist ein komplettes Workout für das Selbst. Die Übungen 1 bis 3 bauen die Aura auf und steigern die Durchblutung. Die Übungen 4 und 5 balancieren die Aura und die sexuelle Energie aus. Die Übungen 6 bis 12 stimulieren die Praanikfunktionen und lockern die Wirbelsäule. Übung 13 bringt den gesamten Aurakreislauf wieder ins Gleichgewicht und führt dich in eine tiefe Meditation, die dir ein Gefühl der Sicherheit gibt und deine Selbstheilungskräfte aktiviert.

## 1. Rumpfdrehungen - Arme über Kopf

Torso-Rotationen (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten)

1. Steh auf und hebe die Arme gerade über den Kopf, wobei die Hände verschränkt sind und der erste Arm geradeaus zeigt.
2. Beuge dich zunächst leicht nach hinten und dann nach vorne und drehe dich vom zweiten Wirbel aus.
3. Wenn du im Gleichgewicht bist, spürst du den Druck auf deinen Waden.



## 2. Vorwärtsbeuge - Halbbeuge

### Vorwärtsbeuge (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten)

1. Beuge dich im Stehen in einem 45-Grad-Winkel nach vorne und strecke die Arme seitlich aus, wobei die Finger gespreizt sind.
2. Halte mit langer, tiefer Atmung. Atmen Langes, tiefes Atmen



## 3. Rumpfbeugen - Stehend

### Rechte Seite (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten)

1. Stehe auf und hebe die Arme gerade über den Kopf, wobei die Hände verschränkt sind und der erste Finger gerade nach oben zeigt.

2. Beuge dich zur rechten Seite und halte sie.

Linke Seite (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten) 1. Beuge dich in der gleichen Position zur linken Seite und halte sie.



## 4. Rumpfdrehungen - Arme über Kopf

Im Uhrzeigersinn (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten)

1. Beginne in der gleichen Position damit, den Oberkörper in einem vollständigen Kreis nach rechts zu drehen, und zwar innerhalb des in der vorherigen Übung beschriebenen Bewegungsbereichs.

2. Setze die Bewegung fort.

Gegen den Uhrzeigersinn (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten) 1. Wiederhole die Übung mit einer Drehung nach links.



## 5. Rumpfwendungen

Torso Twists (2 Minuten 30 Sekunden bis 5 Minuten)

1. Stehe mit den Beinen etwa 18 cm auseinander und den Armen parallel zum Boden, Handflächen nach unten.

2. Drehe dich von einer Seite zur anderen, wobei du nach links einatmest und nach rechts ausatmest.



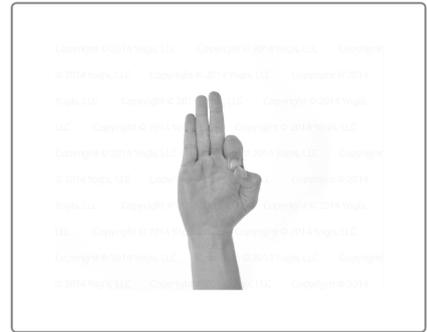
## 6. Kniebeugen - Füße schulterbreit

Kniebeugen (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten)

1. Hebe in der gleichen Position die Arme bis zu einem Winkel von 60 Grad an, wobei die Hände im Gyan Mudra sind.

2. Beginne damit, abwechselnd die Knie zu beugen und aufrecht zu stehen. Hocke dich nicht ganz auf den Boden.

Mudra Gyan Mudra

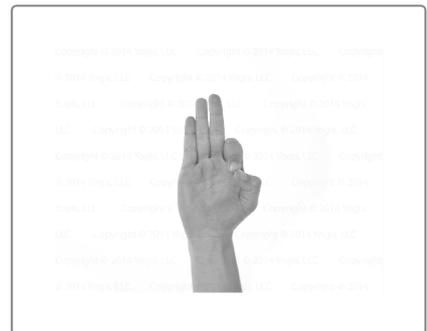


## 7. Kniebeugen - Fersen berühren

Kniebeugen (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten)

1. Führe nun die Fersen zusammen und setze die gleiche Bewegung fort, indem du Sa beim Abwärtsgehen, Ta beim Aufwärtsgehen, Na beim Abwärtsgehen und Ma beim Aufwärtsgehen rezitierst.

Mudra Gyan Mudra Mantra Sa Ta Na Ma



## 8. Dreieckshaltung - Bein angehoben

Anmerkungen: Wiederhole die Übung zweimal mit jedem Bein.

Linkes Bein (1 Minute bis 2 Minuten)

1. Nimm die Dreieckshaltung ein und hebe das linke Bein an.

2. Halte diese Position mit langer, tiefer Atmung.

Rechtes Bein (1 Minute bis 2 Minuten) 1. Wechsle die Beine und halte die Position mit einer langen, tiefen Atmung.

Linkes Bein (1 Minute bis 2 Minuten)

1. Bleibe in der Dreiecksposition und hebe das linke Bein.

2. Halte diese Position mit einer langen, tiefen Atmung.

Rechtes Bein (1 Minute bis 2 Minuten) 1. Wechsle die Beine und halte die Position mit einer langen, tiefen Atmung.

Atmen Lange, tiefe Atmung



## 9. Dreieckshaltung - Kicken

### Linkes Bein kicken (1 Minute)

1. Beginne in der gleichen Position, mit dem angehobenen Bein gegen das Gesäß zu treten.

### Kicken mit dem rechten Bein (1 Minute)

1. Wechsle die Beine und fahre mit dem anderen angehobenen Bein fort, das Gesäß zu treten.



## 10. Scherenstellung - auf den Knien

### Scherenstellung (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten)

1. Hebe auf Händen und Knien die Unterschenkel in die Luft und beginne, die Beine in einer schnellen Bewegung zu überkreuzen.



## 11. Kamel-Haltung

Kamelhaltung (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten)

1. Komm in den Kniestand, greife nach hinten zu den Fersen, hebe den Brustkorb und entspanne den Kopf.

2. Atme lang und tief ein.

Langes, tiefes Atmen



## 12. Heuschrecken-Haltung

Mit gekreuzten Fersen (2 Minuten 30 Sekunden bis 5 Minuten)

1. Lege dich auf den Bauch.

2. Kreuze die Fersen und platziere die Fußspitzen unter der Leiste; hebe die Beine an.

Ausruhen (1 Minute) 1. Entspanne dich.



### 13. Bogenstellung

Halten (1 Minute)

1. Auf dem Bauch liegend, greifst du nach hinten zu den Knöcheln und hebst Brust und Oberschenkel an.

Schaukeln (1 Minute) 1. Beginne, dich hin und her zu rollen.



### 14. Sufi Drehungen

Im Uhrzeigersinn (26 bis 52 Wiederholungen)

1. Setze dich in Easy Pose, stütze die Hände auf die Knie und beginne, den Oberkörper in vollständigen Kreisen zu drehen.

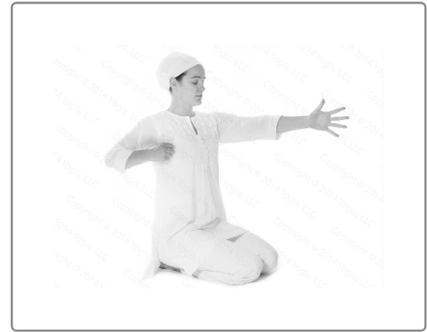
Gegen den Uhrzeigersinn (26 bis 52 Wiederholungen) 1. Wechsle die Richtung und fahre mit dem Kreisen des Oberkörpers fort.



## 15. Greifen mit den Fäusten

Fist Grabs (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten)

1. Setze dich auf die Fersen.
2. Mache die Hände zu Fäusten, wobei die Daumen innen liegen.
3. Ziehe einen Arm kraftvoll nach hinten, während der andere Arm in einer Schlagbewegung nach vorne gestreckt wird. Wenn jeder Arm seine volle Ausdehnung erreicht hat, öffnen sich die Arme, schließen sich dann schnell und ziehen sich sehr kraftvoll zurück.
4. Fahre damit fort, die Arme abzuwechseln.



## 16. Armheben

Armheben (1 Minute 30 Sekunden bis 3 Minuten)

1. Setze dich auf die Fersen, die Hände liegen auf den Knien.
2. Hebe die Arme bei gestreckten Armen nach oben und über den Kopf, strecke die Arme hinter dir aus und lege die Hände dann wieder auf die Knie.



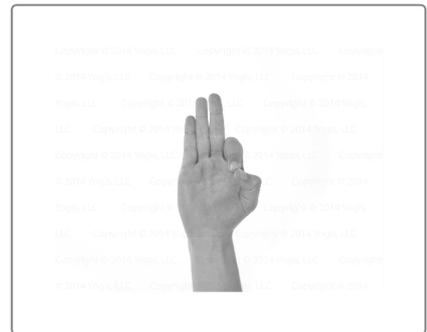
## 17. Meditation

Meditation (5 bis 10 Minuten) 1. Sitze in der leichten Haltung.

2. Die Hände befinden sich in Gyan Mudra, in Candelabra Pose, die Oberarme sind parallel zum Boden und die Unterarme sind auf 90 Grad angehoben, die Hände sind über dem Kopf, die Handflächen zeigen nach vorne.

3. Beginne damit, Sa Re Ga Ma Pa Da Nee Sa in einer aufsteigenden und Sa Nee Da Pa Ma Ga Re Sa in einer absteigenden Tonleiter zu singen.

Mudra Gyan Mudra Mantra Sa Re Ga Ma Pa Da Ni Sa



## 18. Meditation

Meditation (2 Minuten 30 Sekunden bis 5 Minuten)

1. Sitze in der leichten Haltung.

2. Kreuze die Hände über der Brust (direkt vor den Schultern) und klappe das Kinn nach unten.

3. Chante in dieser Position Gobinda Gobinda, Hari Hari.

Mantra Gobinda Gobinda Hari Hari

