

KRIYA ZUM AUSGLEICHEN DER AURA

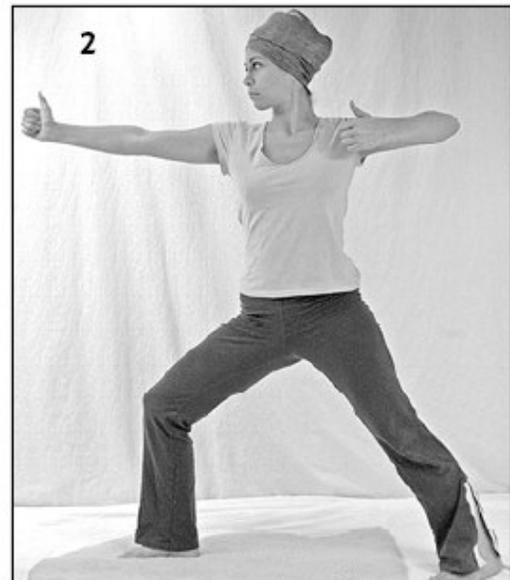
Yogi Bhajan, 31. Juli 2001

Diese Übungsreihe stärkt deine physische Energie und Ausdauer. Sie stärkt die Nabelenergie. Sie bewegt die Meridianenergie rhythmisch vom dritten zum achten Chakra und zurück. Dieser Tanz der Energie stärkt alle Chakren und die Strahlungskraft der Aura. Es ist die Art von Kriya, die du schrittweise meistern kannst, und die immer wunderbarer wird, je mehr sich deine Aura ausdehnt.

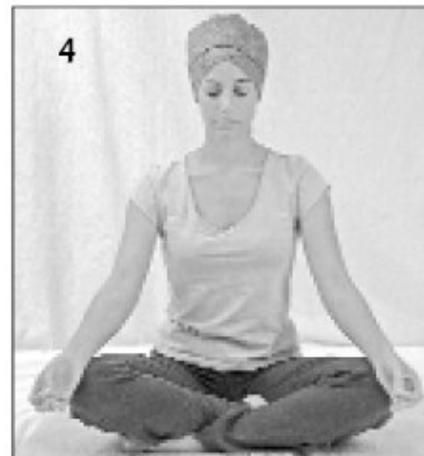
1) Sitze in einfacher Haltung. Winkle deine Ellenbogen in Schulterhöhe nach außen ab und überkreuze deine Hände leicht vor deinen geöffneten Augen. Spreize deine Finger weit auseinander, wie einen Fächer. Bewege dann deine Oberarme von den Ellbogen aus, bringe die Hände ein wenig zur Seite und wieder zurück. Die Oberarme sind parallel zum Boden. Setze diese Bewegung zügig und kraftvoll für 3 Minuten fort. *Diese Übung wirkt auf die Augen.*



2) Stehe auf und komme in die Bogenschützenhaltung, das rechte Bein nach vorn gebeugt, das Knie über den Zehen. Das linke Bein ist gerade nach hinten gestreckt, der Fuß im 45° Winkel zum vorderen Fuß flach auf dem Boden. Hebe den rechten Arm, strecke ihn gerade nach vorn parallel zum Boden aus und mache eine Faust mit dem Daumen nach oben zeigend, so als würdest du einen Bogen halten. Ziehe den linken Arm nach hinten, so als würdest du die Sehne des Bogens zur Schulter zurückziehen. Schaue nach vorn, die Augen auf den Horizont über der Faust gerichtet. Beuge jetzt von dieser Haltung ausgehend das rechte Knie nach vorne und wieder zurück, so dass sich Körper nach unten senkt und dann wieder hochkommt. Setze diese Bewegung kraftvoll und rhythmisch für 2 Minuten fort. Wechsle die Seiten und mache die Übung für weitere 2 Minuten. Wechsle die Seiten und fahre für 30 Sekunden fort.



3) Komme in die Kobra-Position. Lege dich auf den Bauch, die Handflächen unter den Schultern flach auf dem Boden, die Fersen zusammen, Fußsohlen zeigen nach oben. Biege die Wirbelsäule vom Nacken bis zum Steißbein bis die Arme gerade durchgedrückt sind. Bringe von dieser Position aus deinen Po nach oben in die Dreieckshaltung, während du dich auf Hände und Füße stützt und dein Körper gerade Linien bildet - a) von den Fersen zum Po und b) vom Po zu den Handgelenken. Komme dann zurück in die Kobra. Setze die Bewegung fort und wechsle alle 2 Sekunden die Haltung für insgesamt 5 Minuten.



4) Sitze in einfacher Haltung mit aufrechter Wirbelsäule und spiele das Musikstück zur *Wahe Guru Jio* Meditation (von Bhai Avtar Singh). Wenn du die Worte **Wahe Guru** oder **Wahe Jio** hörst, ziehe Mulbandh, d.h. ziehe die Muskeln am Rektum, Geschlechtsorgan und Nabelpunkt für die Dauer der Worte an. Entspanne danach wieder und meditiere auf die Worte, die zwischen diesen Mantrén gesungen werden. Wenn du **Toohee** hörst, mache für die Länge des Wortes einen kraftvollen Atemzug Feueratem - eine gleich lange Ein- und Ausatmung vom Bauchraum aus. Danach entspanne wieder und meditiere auf die restlichen gesungenen Worte. Fahre für mindestens einen Zyklus der Meditation (etwa 14 Minuten) fort.

Diese Meditation bringt die Energie vom dritten Chakra hinaus in die Aura und kehrt zum dritten Chakra zurück, wobei sie jedes einzelne Chakra energetisiert. Wenn du sie für die Gesamtlänge der Aufnahme für 90 Tage praktizierst, wirst du die Meditation vervollkommen.
