

Set/Kriya für: Gelegenheit & Grüne Energie

(Guru Charan Singh Khalsa)

aus dem Buch „Relax and Renew“ von Gururattan Kaur

1. **Kamelritt (Spinal Flexes):** Sitze auf den Fersen, atme ein und denke SAT (Konzentration auf den 1. Wirbel & das 1. Chakra), atme aus, denke NAM (Konzentration auf den 4. Wirbel und/oder 3. Chakra).

Zeit: 2-3 Minuten.

Beenden: Einatmen, ziehe Mulbhand, ausatmen, ziehe Mulbhand und halte 10 Sekunden. Wiederhole 3x

2. **Body Drops:** Strecke die Beine gerade nach vorne aus, Hände auf den Fußboden neben die Hüften, hebe den Körper (und die Fersen) vom Fußboden ab, und lasse den Körper fallen. Bewege Dich so schnell Du kannst. **Zeit: 2-3 Minuten.**

3. **Krähenposition (Crow Pose):** Strecke die Arme nach vorne aus, die Finger sind verschränkt gefaltet, die Zeigefinger sind ausgestreckt; sie zeigen auf die Unendlichkeit, die vor dem Herzen liegt.

Atmung: Feueratem für 2-3 Minuten.

Beenden: Einatmen, halten, projiziere aus dem Herzzentrum heraus. Ausatmen.

4. **Auf der Stelle laufen (Running in Place):** Laufe kraftvoll, ziehe die Knie dabei hoch, mit einer Boxbewegung der Arme.

Zeit: 3-5 Minuten.

5. **Kundalini Lotus:** Balanciere auf den Pobacken, umfasse mit den Händen die großen Zehen, lehne Dich zurück, der Rücken, die Arme und Beine sind gerade.

Atmung: Feueratem

Zeit: 2-3 Minuten.

Beenden: Einatmen, halten, ziehe die Energie die Wirbelsäule hoch, ausatmen.

6. **Baum-Kriya (Trea Kriya):** Sitze auf der linken Ferse, der rechte Fuß liegt auf dem linken Oberschenkel, die Hände liegen in Kelchform unterhalb des Nabels. Hebe das Zwerchfell an und chante ONG SO HUNG in einer starken Art und Weise aus dem Herzen heraus und höre den Klang in deinem Herzen.

7. **Arme zur Seite ausgestreckt (Arms out parallel):** Arme zur Seite ausgestreckt, parallel zum Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Konzentriere Dich auf die Energie, die in die linke Handfläche einfließt und zur rechten Handfläche hinüberfließt. Dies formt einen kraftvollen Bogen zwischen den Händen.

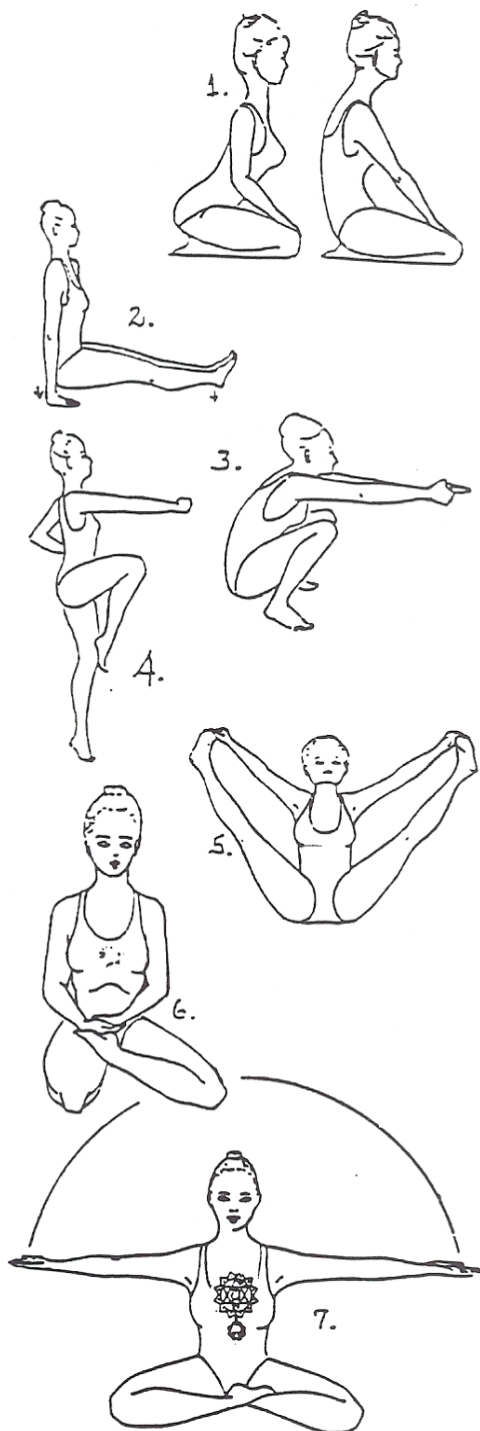
Haltung: Einfache Haltung

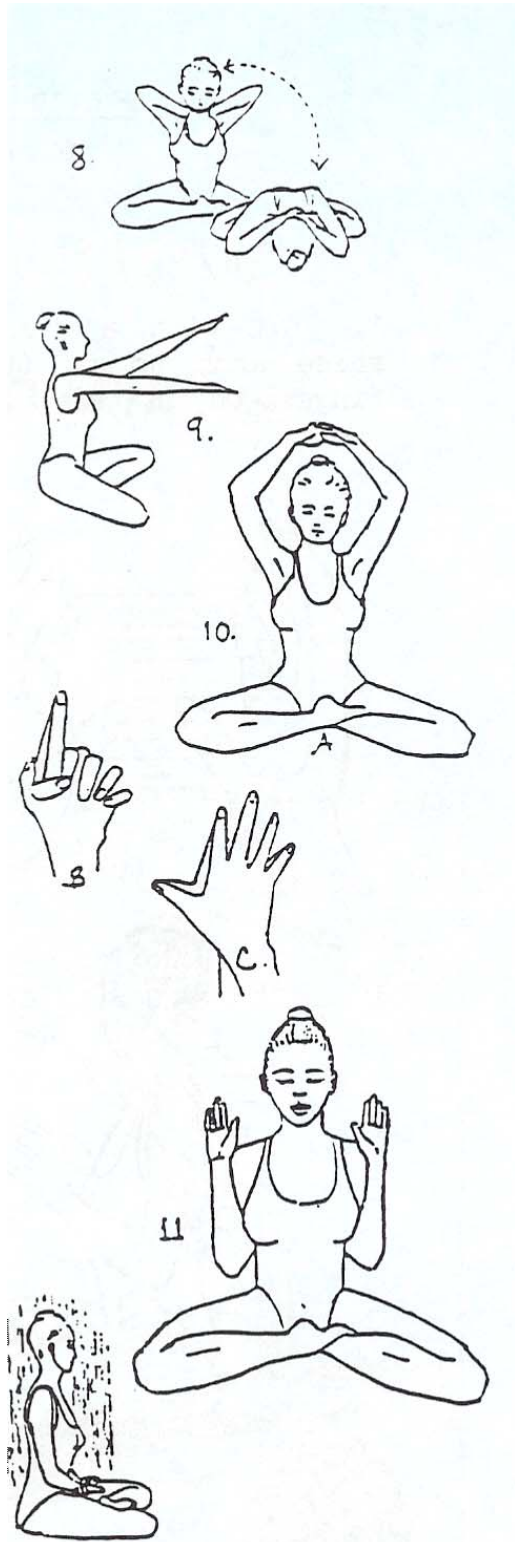
Atmung: Feueratem

Zeit: 2-3 Minuten.

Beenden: Einatmen, halte, fühle die Energie, wie sie fortfährt in die linke Handfläche zu fließen, durch die Schultern zirkuliert, aus der rechten Handfläche austritt und bogenförmig über den Kopf hinweg fließt.

Atme aus und entspanne.





8. Verbeugung vor dem Unendlichen

(BOWING TO THE INFINITE):

Einfache Haltung, Hände im Venusschloss im Nacken, atme aus und bringe die Stirn zum Boden, chante leise SAT, komme wieder hoch, atme ein, chante leise NAM.

Zeit: 2-3 Minuten

9. **Armheber (ARM LIFTS):** Strecke die Arme gerade vor dir aus, Handflächen zeigen nach unten. Hebe abwechselnd die Arme. Ausgangsposition parallel zum Boden, anheben bis zu einem Winkel von 60°. Atme ein, während der rechte Arm nach oben geht, und atme aus, während er nach unten geht (fast Feueratmung).

Zeit: 2-3 Minuten.

Beenden: Arme bleiben zusammen in Höhe des 3. Auges, atme ein, halte den Atem und projiziere vom 3. Auge aus in die Unendlichkeit. Atme aus und entspanne.

10. Kosmische Verbindung (COSMIC CONNECTIONS):

A: Hände im Venusschloss 10 – 12 cm über dem Kronenchakra (Augen rollen nach innen, oben, geschlossen).

Mit Feueratem für 2-3 Minuten.

B: Hände bleiben in der Haltung, die Zeigefinger zeigen gerade nach oben. Fokussiere das Kronenchakra wie in Übung A.

Atmung: Lang und tief.

C: Ohne die Hände zu senken, lege die Fingerspitzen zusammen, die Handflächen berühren sich nicht (wie ein Tipi), fahre fort, in und aus dem Kronenchakra heraus zu projizieren, mit Feueratem für 2-3 Minuten.

Beenden: Einatmen, halte projiziere heraus, atme aus und entspanne.

11. Produktion von grüner Energie (GREEN ENERGY PRODUCTION):

Die Arme sind an der Körperseite, beuge die Unterarme nach oben, die Handflächen zeigen nach vorne und bleiben flach. Haltung ist entspannt und komfortabel/bequem. Visualisiere grüne Energie, chante aus dem Herzen heraus, fühle ein leichtes Ziehen am Nabel:

HARI HARI HARI HAR

Zeit: 2-11 Minuten

Beenden: Einatmen, ausatmen und entspanne in Gyan Mudra.

Meditiere und denke an all die Dinge, für die Du dankbar sein kannst, sitze in einem Schauer von Energie (Energiedusche), die zu Dir kommt. Liebe jeden Atemzug, der kommt und liebe alle Dinge, bekannt und unbekannt.

Kommentar (COMMENTS): Dieses Set zieht Gelegenheiten/Möglichkeiten an und öffnet das Herzzentrum. Es erlaubt einem, sich dem Wohlstand von der Ebene des Herzzentrums aus zu nähern oder von der Ebene der Anziehung. Dieses Bewusstsein kann wie folgt zusammengefasst werden:

“Je mehr ich mich selbst öffne, desto mehr kann ich anziehen (an Möglichkeiten). Ich muss nicht kämpfen, ich habe die Fähigkeit, Möglichkeiten anzuziehen.“

Beginne zu realisieren, dass Möglichkeiten und Wohlstand in unterschiedlichen Formen zu Dir kommen können; und zwar unterschiedlich zu dem, wie Du es Dir vorher vorgestellt hast. Glaube (fest) daran, dass Du Wohlstand verdienst und dass GOTT DICH LIEBT !