

## NABEL-KRIYA FÜR PRANA/APANA 2 VON 2



6a

6) **Das Herzzentrum dehnen zur Heilung.** Setze dich in einfache Haltung.

6a) Breite die Arme aus, parallel zum Boden. Halte sie im Winkel von  $60^\circ$  zueinander, d. h., sie sind nicht vollständig ausgebreitet, so als wolltest du jemanden umarmen. Spreize alle Finger und spanne sie an. Jetzt nimm ein paar lange tiefe Atemzüge.



6b

6b) Atme ein und balle die Hände zu Fäusten. Führe die Fäuste langsam zur Brust, als würdest du ein großes Gewicht heranziehen. Sobald sie die Mitte der Brust erreichen, atme kraftvoll aus und wiederhole diese Prozedur **2- oder 3-mal**.



6c

6c) Breite die Arme erneut aus, in einem Winkel von  $60^\circ$  zueinander oder mehr (als wolltest du jemanden umarmen). Strecke die Finger und spanne sie an. Atme lang und tief **1 Minute** lang.

6d) Führe die Hände langsam vor die Brust (die Hände berühren die Brust nicht), die gestreckten Finger und Handflächen sind einander zugewandt; die Fingerspitzen weisen nach oben, der Abstand zwischen den Händen beträgt etwa 10 cm. Blicke auf den Raum zwischen den Handflächen und fühle den Energiefluss zwischen den Händen. Bleibe **1–2 Minuten** in dieser Position, atme lang und tief.



6d

6e) Lege die Hände an der Brustmitte aneinander. Meditiere auf den Punkt zwischen den Augenbrauen, **1 Minute**.

6f) Jetzt beuge dich aus der Taille nach vorn, bis Stirn und Handflächen den Boden berühren. Entspanne in dieser Position für **1–2 Minuten**.

*Diese Übung lenkt die geistige und körperliche Konzentration auf die Hände und öffnet das Herzzentrum.*



6e

7) **Meditation.** Richte dich wieder in den Schneidersitz auf und meditiere.

8) Entspanne vollständig.



6f

**Kommentar:**

Diese Kriya gleicht Prana und Apana aus, denn sie ist auf das 3. Chakra, den Nabelpunkt, und schließlich auf das Herzzentrum gerichtet. Sie wirkt allgemein kräftigend und unterstützt die Verdauung, tonisiert die Bauchmuskeln und kann eine leichte Depression lindern. Sie ist geeignet, den heilenden Prana-Strom in den Händen zu entwickeln. YOGI BHAJAN

Dieses Set stammt aus „Keeping Up With Kundalini Yoga“.



7