

**SURYA KRIYA – SONNENENERGIE** I VON 2

## SURYA KRIYA

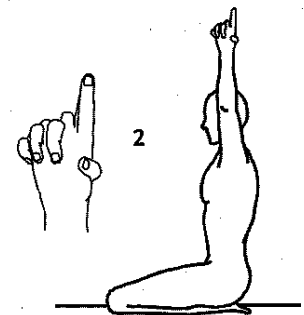
1) **Nasenlochatmung rechts.** Setze dich mit geradem Rücken in einfache Haltung. Die rechte Hand liegt in Gyan Mudra auf dem Knie. Halte das linke Nasenloch mit dem Daumen der linken Hand zu. Die übrigen Finger weisen gestreckt nach oben. Atme in langen, tiefen, kraftvollen Atemzügen durch das rechte Nasenloch ein und aus. Konzentriere dich auf den Fluss des Atems. Fahre für **3–5 Minuten** fort. Dann atme ein und entspanne.

*Diese Übung zapft den „Sonnen“-Atem an und gibt dir einen klaren, gerichteten Verstand.*



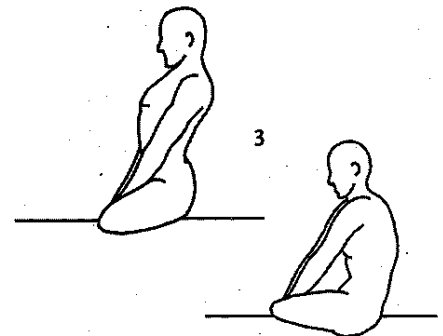
2) **Sat Kriya.** Setze dich auf die Fersen, strecke die Arme über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Verschränke die Finger mit Ausnahme der Zeigefinger, die gestreckt nach oben weisen. Männer kreuzen den rechten Daumen über den linken, Frauen den linken Daumen über den rechten. Beginne rhythmisch SAT NAM zu singen. Wenn du SAT singst, ziehe den Nabel ein. Bei NAM entspanne ihn. Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Setze die Übung **3 Minuten** fort. Dann atme ein, halte den Atem an und ziehe Mulbandh. Stell dir vor, wie deine Energie vom Nabelpunkt ausstrahlt und durch den ganzen Körper kreist. Entspanne. Wiederhole diese Übung **3 Minuten** lang. Dann atme ein, ziehe Mulbandh und richte im Geiste alle Energie auf die Fingerspitzen. Atme aus und entspanne.

*Diese Übung verschafft dir den Zugang zu allen Energien, die im Nabelpunkt gespeichert sind.*



3) **Wirbelsäulenbiegen (Kamelritt).** Setze dich in einfache Haltung. Greife die Schienbeine mit beiden Händen. Atme ein, biege die Wirbelsäule nach vorn und hebe die Brust an. Atme aus und biege die Wirbelsäule nach hinten. Halte den Kopf während der Bewegungen auf gleicher Höhe. Mit jeder Einatmung lass das Mantra SAT und beim Ausatmen NAM in deinem Inneren schwingen. Ziehe Mulbandh bei jedem Ausatmen. Fahre rhythmisch und tief atmend **108-mal** fort. Atme ein und halte die Luft kurz an, der Rücken ist vollkommen gerade. Atme aus und entspanne.

*Diese Übung führt die gelöste Kundalini-Energie die Wirbelsäule entlang und unterstützt ihre Beweglichkeit.*



4) **Frösche.** Setze dich in die Hocke, die angehobenen Fersen berühren einander. Halte die Arme zwischen die Knie, die Finger berühren den Boden, der Kopf ist angehoben. Atme ein und hebe das Gesäß, strecke die Beine, senke die Stirn Richtung Knie, die Fersen bleiben angehoben. Beim Ausatmen kehre in die Ausgangsposition zurück, sieh nach vorn. Fahre **26-mal** fort, atme tief. Abschluss: Atme ein und strecke dich hoch, entspanne dich und senke das Gesäß auf die Fersen.

*Diese Übung transformiert die sexuelle Energie.*

