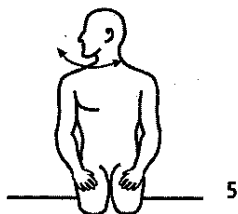


SURYA KRIYA – SONNENENERGIE 1 VON 2



5) **Nackendrehen.** Setze dich auf die Fersen und lege die Hände auf die Oberschenkel, halte den Rücken ganz gerade. Während des Einatmens drehe den Kopf nach links und lasse im Geiste das Mantra SAT schwingen. Atme vollständig aus, während du den Kopf nach rechts drehst und lasse NAM in deinem Geist schwingen. Setze die Bewegung **3 Minuten** fort.

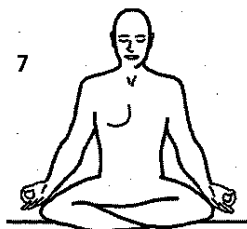
ABSCHLUSS: Atme ein und drehe den Kopf geradeaus. Atme aus und entspanne.

Diese Übung öffnet das Kehlkopf-Chakra, regt die Durchblutung zum Kopf an und arbeitet an der Schilddrüse und den Nebenschilddrüsen.



6) **Seitliches Beugen der Wirbelsäule.** Setze dich in einfache Haltung. Lege die Hände auf die Schultern, Finger nach vorn und Daumen hinten, halte Oberarme und Ellbogen parallel zum Boden. Atme ein und neige dich zur linken Seite. Atme aus, neige dich zur rechten Seite. Setze die wiegende Übung **3 Minuten** fort, atme tief. Dann atme aufrecht in der Mitte ein. Entspanne.

Diese Übung erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule, verteilt die Energie über den ganzen Körper und gleicht das Magnetfeld aus.



7) **Meditation.** Setze dich mit gerader Wirbelsäule in eine perfekte Meditationshaltung. Lenke deine gesamte Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. Zieh den Nabelpunkt nach innen, halte ihn dort, spanne Mulbandh an, halte es. Beobachte das Fließen des Atems, so wie er ohne dein Zutun entsteht. Beim Einatmen höre auf das gedankliche SAT und beim Ausatmen auf das gedankliche NAM. Setze diese Meditation **6 Minuten** oder länger fort.

Dies führt dich in eine tiefe selbstheilende Meditation.

Kommentar:

„Diese Kriya ist nach der Sonnenenergie benannt – Surya. Wenn du viel ‚Sonnenenergie‘ hast, wirst du nicht frieren, bist energetisch, ausdrucksstark, extrovertiert und enthusiastisch. Das ist die Energie der Reinigung. Sie hält das Gewicht niedrig und unterstützt die Verdauung. Sie bewirkt, dass der Verstand klar, analytisch und handlungsorientiert ist. Diese Übungen regen die positive pranische Kraft und die Kundalini-Energie selbst systematisch an. Surya Kriya sollte gelegentlich zu deinem Sadhana gehören, um die Stärke deines Körpers und deine Fähigkeit zu erhöhen, dich auf viele Aufgaben gleichzeitig konzentrieren zu können.“ YOGI BHAJAN

Dieses Set stammt aus den ‚Sadhana Guidelines‘.