

## SURYA KRIYA - SONNENENERGIE

Zu finden u.a. in Kundalini Yoga Stufe 1 Praxisbuch

### 1. NASENLOCHATMUNG

Aufrechter Rücken, die rechte Hand liegt im Gyan Mudra.

Halte das linke Nasenloch mit dem Daumen der linken Hand zu.

Die übrigen Finger weisen gestreckt nach oben. Atme in langen und tiefen kraftvollen Atemzügen durch das rechte Nasenloch ein und aus. Fokus auf den Fluss des Atems.

ZEIT: 3-5 Min. Danach entspanne.



### 2. SAT KRIYA

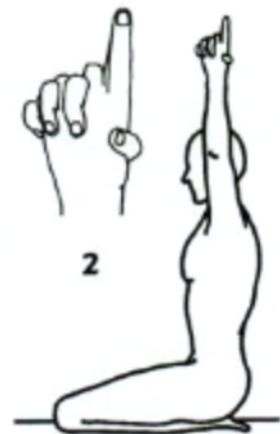
Setze dich auf die Fersen, strecke die Arme über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Verschränke die Finger - nur die Zeigefinger sind nach oben gestreckt. Frauen kreuzen den linken Damen über den rechten, Männer den rechten Daumen über den linken. Beginne nun rhythmisch das Mantra SAT NAM zu sagen - bei SAT ziehe den Nabel ein, bei NAM entspanne. Fokus auf das 3. Auge. ZEIT: 3 Min.

ZWISCHENPAUSE: Atme ein und dann ziehe Mulbandh, stell dir vor, wie deine Energie vom Nabelpunkt ausstrahlt und durch den ganzen Körper kreist und entspanne.

**Wiederhole Übung 2 für 3 Min.**

ABSCHLUSS: Atme wieder ein, ziehe Mulbandh und richte im Geiste aller Energie auf die Fingerspitzen. Atme aus und entspanne.

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



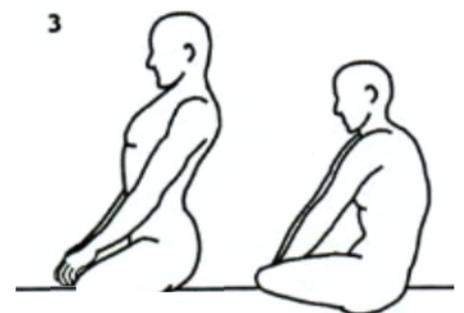
### 3. KAMELRITT IN EINFACHER HALTUNG

Sitze in einfacher Haltung, greife deine Schienbeine und rolle über die Sitzbeinhöcker nach vorn mit Anhebung des Brustbeins (Einatmung) und rolle nach hinten (Ausatmung). Der Kopf ist bei dieser Bewegung auf gleicher Höhe (Kinn parallel zum Boden). Lass mit der Einatmung SAT und mit der Ausatmung NAM im Inneren schwingen (geistig).

Ziehe Mulbandh bei jeder Ausatmung.

ZEIT: Wiederhole diese Bewegung rhythmisch 108-mal

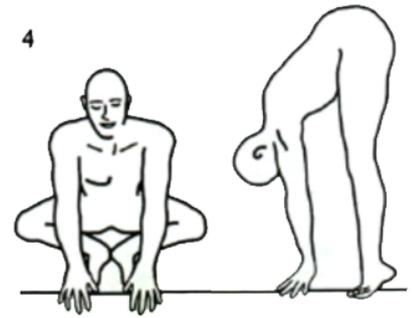
Atme ein und halt die Luft kurz an, der Rücken ist dabei gerade, dann atme aus und entspanne. Diese Übung führt die gelöste Kundalini Energie die Wirbelsäule entlang und fördert ihre Beweglichkeit.



## 4. FRÖSCHE

Setze dich in die Hocke, die angehobenen Fersen berühren sich, mit den Armen zwischen den Knien berühren die Fingerspitzen den Boden, der Kopf ist angehoben, du schaust nach vorn. Atme ein, hebe dein Gesäß, strecke die Beine, während die Fersen angehoben bleiben. Bei der Ausatmung kehre in die Ausgangsposition zurück. (Menschen mit Knieproblemen beugen die Knie nur soweit, dass der Po nicht tiefer als die Knie kommt.) ZEIT: 26x. Atme ein und strecke dich hoch, entspanne und senke das Gesäß auf die Fersen.

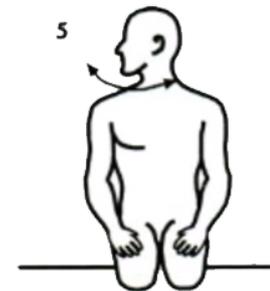
Diese Übung transformiert die sexuelle Energie.



## 5. NACKENDREHEN

Sitze auf den Fersen, die Hände sind auf den Oberschenkeln, der Rücken gerade. Atme ein mit der Drehung des Kopfes nach links und aus mit der Drehung nach rechts. Sage im Geiste das Mantra SAT bei der Einatmung links und NAM bei der Ausatmung rechts. ZEIT: 3 Min.

ABSCHLUSS: Atme ein und schaue 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. SEITLICHE BEUGEN DER WIRBELSÄULE

Einfache Haltung, lege die Hände auf die Schultern, Finger nach vorn - Daumen nach hinten, Oberarme sind parallel zum Boden. Atme ein und neige dich zur linken Seite, atme aus und neige dich zur rechten Seite. Es ist eine wiegende und seitbeugende Bewegung. ZEIT: 3 Min. Diese Übung erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule, verteilt die Energie über den ganzen Körper und gleicht das Magnetfeld aus.



## 7) MEDITATION

Einfache Haltung mit gerader Wirbelsäule. 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.

ZEIT: 6 Min oder länger. Dies führt dich in eine tiefe selbstheilende Mediation.



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 & handlungsorientiert ist. Diese Übungen regen die positive pranische Kraft und die Kundalini Energie selbst systematisch an. Eine gute Übung für dein Sadhana - sie erhöht die Fähigkeit sich gleichzeitig auf viele Aufgaben zu konzentrieren.

