

Kriya, um das Herz zu öffnen und deine Liebesfähigkeit zu erneuern

Auch als "Aufweckübungsreihe" für den BreathWalk bekannt | Hanka Sat Want Kaur, Gurucharan Singh: BreathWalk, S. 162 ff

Die Kriya wird im Stand ausgeführt. Zu Beginn nimm dir einen Moment, einen wirklich aufrechten und bequemen Stand zu finden.

1. Stehend lege die Hände im Gebetsmudra vor dem Brustbein aneinander und beginne eine leichten und gleichmäßigen Feueratem (1-3 Min), dann atme ein, halte den Atem kurz, entspanne ausatmend.

2. Ziehe beide Ellenbogen seitlich vom Körper nach hinten und balle die Hände zu Fäusten. Dann beginne ein Schattenboxen, indem du abwechselnd die rechte und linke Faust nach vorne stößt. Koordiniere die Bewegung mit deinem Atem (1-3 Min), dann ziehe beide Ellenbogen nach hinten, feste Fäuste, tief einatmen, halten und Mulbhand, ausatmen, noch 2mal wiederholen.

3. Stehe bequem, strecke die Arme seitlich aus und beginne eine gleichmäßige, große, kreisende Bewegung mit beiden Armen nach hinten. Dabei sind die Hände geöffnet und die Handflächen weisen nach vorn. Koordiniere die Bewegung mit dem Atem. (2 Min) und zum Ende strecke beide Arme nach oben, atme tief ein und entspanne ausatmend.

4. Weiterhin im Stand die Hände im offenen Venusschloss gehalten. Auf der Höhe des Herzzentrums, die Unterarme sind parallel zum Boden und die Ellenbogen sind außen.

Atme ein und hebe Arme und Hände bis auf Kehlkopfhöhe und ausatmend schiebe Hände und Arme nach unten bis auf Nabelhöhe. Beginne langsam und werde dann schneller, so dass eine kraftvolle Pumpbewegung entsteht. (3 Min) Zum Abschluss halte Hände und Arme auf Herzhöhe und atme tief ein, halte den Atem 10 Sek, atme aus.

5. Weiterhin im Stand winkle beide Arme in Ellenbogen an, so dass die Unterarme senkrecht zum Boden stehen. Die Hände sind so auf Schulterhöhe mit den Handflächen nach vorn. Koordiniere nun den Atem so, dass Einatem und Ausatem gleich lang sind. Kontrolliere die Atemlänge, indem du mental Sa Ta Na Ma vibrierst und du kannst zusätzlich auch die Fingerbewegung nutzen wie in Kirtan

Kriya. (Bei Sa berühren sich die Fingerspitzen von Zeigefinger und Daumen, Ta Mittelfinger und Daumen, Na Ringfinger und Daumen, Ma kleiner Finger und Daumen.) Du kannst über 4 Schritte atmen (Sa Ta Na Ma) oder über 8 Schritte (2mal Sa Ta Na Ma). (3-5 Min)

6. Stehend oder sitzend verschließe mit dem rechten Zeigefinger das rechte Nasenloch. Atme langsam durch das linke Nasenloch ein und entspannt durch den runden Mund aus. Ein- und Ausatem sollen jeweils 10 Sek dauern. (3 Min)

Dann beobachte weitere 2 Min deinen natürlichen Atem.

