

## Fische - (Zu-)Hören macht glücklich

©Satya Singh

Dies ist die Kriya für Fische in 2024. Mache sie gerne über 40 Tage und unterrichte sie in deinen Gruppen. Sie unterstützt deine Bewusstheit für das Hören, das Zuhören, das Hören von Zwischen- und Obertönen und fördert damit deine Fähigkeit für Empathie. Im Fischezeitalter haben wir gelernt gut zuzuhören. Im Wassermann wird es ungleich schwieriger. Laut ist es geworden und die Informationen überfluten uns, nicht selten fehlt es diesen an Tiefe .... Diese Kriya hilft dir zu einer kleinen, aber feinen Gegenbewegung-

### 1. Nadi Sodhana

- verschließe das rechte Nasenloch mit dem linken Zeigefinger und atme bis zu 3 Min nur durch das linke Nasenloch gelassen ein und aus.
- verschließe das linke Nasenloch mit dem rechten Zeigefinger und atme bis zu 3 Min nur durch das rechte Nasenloch gelassen ein und aus.
- Benutze Daumen und kleinen Finger der rechten Hand, um die Nasenlöcher abwechselnd zu verschließen. Verschließe mit dem Daumen rechts und atme links ein, wechsle das Nasenloch, öffne rechts und verschließe links mit dem kleinen Finger, atme aus. Nun atme rechts ein und wechsle wieder die Nasenlöcher, schließe rechts und öffne links, atme aus. Der Wechsel geschieht immer nach dem Einatmen. Übe in dieser Weise bis zu 3 Min.

### 2. Laufe 3 Min auf der Stelle.

### 3. Strecke die Beine beckenbreit im Langsitz aus, verankere dich über die Sitzbeinhöcker im Boden und richte den Oberkörper bis zum Scheitel auf. Atme ein, hebe die Arme und strecke dich, mit dem Ausatmen beuge dich mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorn, dann erst lass die Hände sinken. Einatmend richte dich wieder auf usw. Über die Zangenhaltung dynamisch im Tempo deines Atems für ca 1 Min. Dann bleibe in der vorderen Position. Entspanne dich in das Asana hinein und drehe dich so, dass du nach rechts schaust und das linke Ohr zu den Knien gerichtet ist. Verweile entspannt in dieser Position, atme lang und tief und lausche. 1-3 Min

Dann drehe dich langsam, so dass nun das rechte Ohr zu den Knien geneigt ist und der Blick nach links geht. Atme und lausche weitere 1-3 Min.

Hinweis: Bei Problemen in der HWS die Zeiten kürzen und eventuell ein Polster auf die Knie legen.

### 4. In einer Gruppe stellt euch in einen Kreis und wendet euch so, dass ihr alle in einer Richtung hintereinander im Gänsemarsch laufen (schnell) könnt. Nach einer Weile geht eine Person, die sich gerufen fühlt in die Mitte und singt ein langes Ong, alles steht und lauscht. Die Karawane wendet sich und läuft nun andersherum im Kreis, die Person aus



der Mitte reiht sich wieder ein und nach einer Weile geht wieder jemand in die Mitte und chantet ein langes Ong. So läuft und lauscht ihr ca. 3 Min. Wenn du alleine übst, singst du selbst das Ong und stellst dir den Kreis vor.

5. Komme in Babypose (alternativ Guru Pranam) Wieder ist es gut, wie in Übung 2 den Rücken lang zu machen. Dann drehst du das linke Ohr zum Boden, legst den Kopf so seitlich ab und lauschst. (Ggfs. ein Kissen verwenden) 1-3 Min entspannt atmen und lauschen. Dann Seitenwechsel. Zum Ende achtsam aufrichten und langsam in den aufrechten Stand wechseln.

6. 26 oder 54 Frösche

7. 3 Min Sat Kriya

Hinweis: Je nach Gruppe kannst Übung 6 und 7 bis zu drei Mal wiederholen, damit der Körper genug Bewegung hat und das Herz-Kreislaufsystem wach ist.

8. Entspannung - 5 Formen der Leere

In der einfachen Haltung oder in Shavasana meditiere auf die Leere

- Meditiere auf die Leere eines Topfes. (wenn du zuhause bist, kannst du einen leeren Kochtopf vor dich stellen und hineinschauen) 3 min
- Meditiere auf die Leere eines Sees - keine Schiffe, keine Schwäne, keine Wolken, vielleicht Nebel. 3 Min
- Meditiere auf die Leere zwischen deinen Gedanken. 3 Min
- Meditiere auf diene schönste Erfahrung von Leere in deinem Leben. 3 Min
- Meditiere auf die Nacht und die Leere im Universum. 3 Min

