

Kriya zum Loslassen von innerer Wut

21. September 1988

In Situationen, die Wut auslösen, kann es schwierig sein, angemessen darauf zu reagieren, was dazu führen kann, dass die Wut im Inneren bleibt und den Kontakt zu sich selbst beeinträchtigt. Dies kann sich negativ auf die Beziehungen zu anderen auswirken und sogar Minderwertigkeitskomplexe oder Überlegenheitsgefühle hervorrufen. Sich von dem inneren Ärger zu lösen bedeutet, alle von uns erzeugten eingebildeten Unfähigkeiten abzubauen.

Uausgesprochene Wut kann zu destruktivem Verhalten wie Manipulation und Unehrllichkeit führen, was letztendlich den persönlichen Erfolg und die zwischenmenschlichen Beziehungen gefährdet.

Ein effektiver Ansatz besteht darin, die Energie der Wut umzuwandeln, indem man an der Körpermitte, insbesondere am Nabelpunkt, arbeitet. Der Nabelpunkt ist nicht nur ein physischer Punkt, sondern auch ein Zentrum der Energieumwandlung im Körper. Somit kann die Wut als Handlungsenergie betrachtet werden, die in kreative und konstruktive Bahnen gelenkt werden sollte.

1. Schnarchen (1,5 Minuten)

Lege dich in einer entspannten Haltung flach auf den Rücken, die Arme an den Seiten, die Handflächen geöffnet und die Beine leicht gespreizt.

Gebe vor zu schnarchen.

Dies löst Spannungen.

1.



2. & 3.



2. Beine anheben (2 Minuten)

Lege dich auf den Rücken, strecke die Beine aus, stelle die Zehen auf und hebe beide bis zu 15 cm hoch.

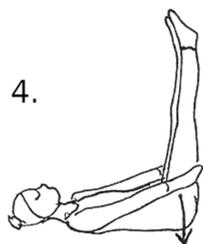
Diese Übung gleicht Wut aus. Sie übt Druck auf den Nabelpunkt aus, um das gesamte System auszugleichen.

3. Beine anheben mit Feueratem (1,5 Minuten)

Bleibe in der Haltung, strecke die Zunge heraus und mache Feueratem durch den Mund.

Diese Übung wirkt reinigend.

4.



4. Ärger loslassen (2,5 Minuten)

Lege dich auf den Rücken und hebe die Beine bis zu einem Winkel von 90 Grad an. Lass die Arme seitlich auf dem Boden liegen. Beginne, mit aller Wut, die du aufbringen kannst, auf den Boden zu schlagen. Schlage hart und schnell, halte dabei die Arme steif und gerade.

Dies löst Aggressionen und gibt dir Energie.

5.



5. Knie zur Brust (3 Minuten)

Lege dich auf den Rücken, ziehe die Knie zur Brust und strecke die Zunge heraus. Atme durch den offenen Mund ein und durch die Nase aus.

Wirkt beruhigend.



6. Dynamische Verbeugung (3 Minuten)

Setze dich in den Zölbatssitz, das Gesäß auf dem Boden zwischen den Fersen. Kreuze die Arme über der Brust und drücke sie fest gegen den Brustkorb. Beuge dich nach vorne und berühre mit der Stirn den Boden, als ob du dich verbeugen würdest. Bewege dich in einem Tempo von etwa 30 Verbeugungen pro Minute.

Beenden: Beschleunige die letzten 30 Sekunden und bewege dich so schnell, wie du kannst.



7. Körper ausklopfen (2 Minuten)

Sitze mit den Beinen nach vorn ausgestreckt und klopf mit den offenen Handflächen alle Körperteile ab. Bewege dich schnell.

Löst Spannungen und verteilt die aufgebaute Energie.

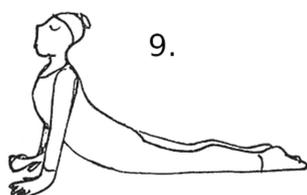


8. Vorwärtsbeuge (3 Minuten)

Stehe auf und beuge dich nach vorne. Halte dabei den Rücken parallel zum Boden und lasse die Arme und Hände locker hängen. Bleibe in dieser Haltung und singe:

Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru.

Dies hilft dir loszulassen.



9. Singen in Kobra-Position (1,5 Minute)

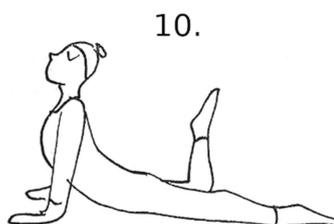
Singe weiter und komme in die Kobra-Position. Lege dich auf dem Bauch, platziere die Hände mit flachen Handflächen unter den Schultern. Dehne die Wirbelsäule, hebe den Brustkorb und das Herz hoch, lasse die Schultern fallen und strecke den Kopf zurück. Strecke die Arme aus. Singe weiter in dieser Haltung.

Beenden: Während der letzten 30 Sekunden kreise den Kopf, während du weiter singst.

Dehnung und Öffnung der Vorderseite: Hingabe und Vertrauen werden gestärkt.

10. Boden klopfen in Kobra-Position (30 Sekunden)

Bleibe in der Kobra-Position und beginne mit abwechselnden Beinen den Boden zu klopfen.



11. Sat Kriya (3 Minuten)

Setze dich in die einfache Haltung und schließe die Augen. Strecke die Arme über den Kopf und halte die Ellbogen gerade. Verschränke die Finger, wobei die Jupiterfinger (Zeigefinger) ausgestreckt sind und gerade nach oben zeigen.



Ziehe den Nabelpunkt nach innen und oben, während du Sat sagst. Lasse los, während du Nam sagst. Fahre so fort.

Beenden: Atme ein und spanne die Muskeln vom Gesäß bis zum Rücken hoch fest an. Lass die Energie gedanklich durch die Schädeldecke fließen. Atme aus und entspanne.

12.



12. Entspannung (5 Minuten)

Lege