

Kriya für den Stier - Die Energieleiter

©Satya Singh

Vorbemerkung: Astroyoga geht ganz allgemein von der Konstellation des aktuellen Sonnenstandes mit Blick auf weitere Planetenkonstellationen aus. Diese betreffen uns alle, denn alle haben 12 Sternzeichen in ihrer Chart. Im persönlichen Horoskop gilt das Sternzeichen, zu dem zu deiner Geburt die Sonne gestanden hat, für besonders bedeutungsvoll, weil die Sonne u.a. mit Lebenskraft und Vitalität assoziiert und entsprechend in der Astrologie gedeutet wird. Alljährlich erfährt astrologisch betrachtet unsere individuelle Sonne eine Erneuerung immer rund um unseren Geburtstag. Die Kriyas von Satya Singh beziehen sich auf die aktuellen astronomischen Gegebenheiten, in deren Rahmen sich diese Erneuerung vollzieht und wollen eine yogische, also energetische Unterstützung dieser Kräfte sein. Deswegen soll man sie ruhig 4 Wochen machen, um die volle Wirkung zu manifestieren.

Die aktuellen Stellungen der Planeten zueinander betreffen aber nicht nur die Geburtstagskinder, sondern alle. Wenn du z.B. wissen möchtest, was sie für dich bedeuten auch wenn deine Sonne in einem anderen Zeichen steht, schaust du in deine persönliche Horoskopzeichnung (die du dir auf allen gängigen Astroportalen kostenlos ausrechnen lassen kannst, z.B. astrodata.com) und schaust in welchem Haus dein Stier wohnt. Es gibt 12 Häuser, die mit 12 Lebensbereichen verbunden sind. Findest du deinen Stier beispielsweise im 4. Haus deiner Chart, dann kannst du die aktuelle Konstellation beziehen auf den Lebensbereich von Familie und Herkunft, von Zuhause und Heimat. Usw.

Von Hause aus ist der Stier als Sonnenzeichen erdig, schwer, beständig. Man sagt ihm eine gewisse Sturheit nach, was aber auch Beständigkeit, Zuverlässigkeit, Vertrauenswürdigkeit heißen kann. Über die Venus, die das Zeichen regiert, gibt es eine direkte Verbindung zu Schönheit und schönen Dingen im Leben und zum Geld, den Finanzen und zur Sicherheit. Jetzt hat der Stier Besuch von Uranus, der ein Luftikus ist mit viel Freude an Veränderung, Neuerung, Experiment. Uranus seinerseits regiert den Wassermann und da wissen wir KYogis alle, was die Stunde geschlagen hat. Die Welt gerät aus den Fugen und ordnet sich neu. Fragen wir uns, wie der Stier diese Energie sinnvoll integrieren kann, so ist Satyas Antwort darauf, dass die Stiere ihre Liebe zur Erde pflegen mögen. Wir alle wissen, da gibt es so viel zu tun: Wir brauchen eine andere Landwirtschaft, eine andere Verteilung von Geld, einen vernünftigen Umgang mit Tieren, eine bessere und überhaupt ausreichende Ernährung all unserer Kinder auf der Welt und so viel mehr. Der Stier hat viel Kraft, ist bodenständig und vernunftbegabt. Richtet er seine Energie aus auf diese Kernthemen, wird ihm Uranus im eigenen Zeichen Rückenwind verleihen. Schaut er nur angstvoll auf die eigenen Bankkonten und zittert vor der Inflation, wird er Mühe haben, die Nerven zu bewahren.



Im Jahreshoroskop bestimmt der Stier das 5. Haus. Es hat zu tun mit den Lebensbereichen Freude, Lust und Feierlichkeit. Auch das Spiel und der Selbstaussdruck gehören hierhin. Wenn das 5. Haus im Horoskop stark besetzt ist und positiv aspektiert, wird jegliche Art des Selbstaussdrucks etwas Selbstvergessenes haben. Der Mensch ist frei und mit sich einverstanden. An Kindern, wenn wir sie lassen, können wir diese Phänomene purer Freude beobachten. Aktuell geht Chiron über die Schwelle zum 5. Haus. Chiron scheint wie ein Miniplanet Gott weiß wo eigentlich, weit, weit weg, aber in sich groß, schwer und bedeutend. In der Mythologie ist Chiron einer der Zentauren und eine Mischung aus Mensch und Pferd. Als Planet wurde er 77 erst entdeckt und seine Umlaufbahn ist ein lustiger Tanz zwischen den Planeten Saturn und Uranus. Er gilt daher als Vermittler zwischen beiden, die sich eigentlich nicht besonders mögen. Saturn ist wie das Finanzamt oder der Lateinlehrer, Uranus ist Revolution und ist idealistisch. Chiron nennt man auch den verletzten Heiler. Er heilt andere, weil er selbst gelitten hat. Taucht er auf, triggert er wohlmöglich alte Wunden. Beim jetzigen Stand dürfen Stiergeborene damit rechnen, dass Kindheitswunden angesprochen werden und im Einlassen darauf endlich heilen.

Sehr schön Satyas Satz hierzu in der Yogastunde: „Es gibt keine Vergangenheit, es gibt Erinnerungen. Es gibt keine Zukunft, es gibt Vorstellungen.“

Neben dem, dass dich die Kriya in den Moment von Stille und Augenblicksbewusstsein führen kann, ist sie eine wunderbare Gelegenheit, das eigene Verständnis der Energielenkung im KY zu erforschen. Wir wünschen viel Freude
Bhajan und das Akademierteam

Nun die Kriya

Anmerkungen: Du wirst feststellen, dass diese Kriya viel Ähnlichkeiten aufzeigt mit der Kriya von YB Belebung der Wirbelsäule, doch ist hier in der Wirkung ein Unterschied zu bemerken. Durch kleine Anpassungen bekommt die Kriya einen anderen Gefühlswert. Du steigst langsam die Energieleiter nach oben, als wenn du in jeder Etage einen Moment innehälst und das Licht angeknipst.

Das Chanten des Mantras WAHE GURU Jio wird die Energie deutlich nach oben geholt und weiteren Übungen in ein anderes Licht gehüllt.

Die Entspannung im Langsitz zwischen den Übungen, soll ein Einschlafen der Beine in den langen Sitzhaltungen vermeiden.

1. **Spinal Flex (Kamelreiten)** In der einfachen Haltung bewege einatmend dein Becken nach vorn und ausatmend nach hinten. Chante mit einem tiefen Klang WAHE GURU 1-3 Minuten. Entspanne anschließend im Langsitz, greife deine Zehen oder dein Schienbein, atme lang und tief, konzentriere dich innerlich auf SAT NAM.



2. **Spinal Flex (Kamelreiten) im Fersensitz** Im Fersensitz bewege wieder dein Becken mit der Einatmung nach vorn und mit der Ausatmung zurück. Du wirst spüren, dass diesmal die Bewegung etwas höher in deiner Wirbelsäule (BWS) stattfindet. Chante etwas höher als bei Übung eins WAHE GURU, 1-3 Minuten. Entspanne anschließend im Langsitz, greife deine Zehen oder dein Schienbein, atme lang und tief, konzentriere dich innerlich auf SAT NAM.
3. **Spinal Twist (Rumpfdrehen)** Wieder in der einfachen Haltung lege deine Hände auf deine Schultern; Daumen nach hinten, Finger vorn. Drehe dich, während du WAHE chantest nach links und mit GURU nach rechts, singe wieder etwas höher - 1-3 Minuten. Zum Abschluss atme tief ein, halte den Atem, zieh Mulband, atme aus, halte den Atem aus und zieh Mahaband (Mulband Uddiyana Bhandha und Jalandhara Bandha) wiederhole 3x.
4. **„Waschmaschine“** Verhake die Finger ineinander (Bärengriff) und halte die Hände vor dem Herzzentrum, hebe mit der Einatmung den linken Ellenbogen, während der rechte nach unten strebt und wechsle mit der Ausatmung, so dass der rechte Ellenbogen nach oben zieht und der linke nach unten zeigt 1-3 Minuten.
5. **Spinal Flex für die obere Wirbelsäule** Sitze in der einfachen Haltung, halte die Knie fest. Lass die Hände auf den Knien, die Arme durchgestreckt und beginne, den oberen Teil deiner Wirbelsäule zu beugen. Atme ein, wenn der Brustkorb nach vorne kommt, atme aus, wenn die Schultern nach vorne kommen. Beim Einatmen nach vorne, beim Ausatmen zurückbiegen 1-3 Minuten, entspanne für 1 Minuten im Langsitz, greife deine Zehen.
6. **Schulterheben** bleibe in der einfachen Haltung, deine Hände liegen entspannt auf deinen Knien, deine Ellenbogen sind leicht gebeugt. Hebe einatmend deine Schultern zu deinen Ohren und senke sie entspannt mit der Ausatmung. 1-2 Minuten.
7. **Mantrameditation:** WAHE GURU; WAHE GURU; WAHE GURU; WAHE JIO Haltung: Forme Schalen aus deinen Händen, bewege mit dem Mantra deine Hände in einer Schaufelbewegung an den Ohren vorbei bis über und hinter die Schultern. Wirkung: löst altes Karma auf, lasse Altes hinter dir, Zeit 7-11 Minuten.
8. Bringe deine **Hände im Bärengriff vor deine Kehle**, atme ein und zieh kräftig Mulband, atme aus, halte den Atem aus und zieh Mahaband, bringe die Hände im Bärengriff über deinen Kopf atme ein und zieh kräftig Mulband, atme aus, halte den Atem aus und zieh Mahaband, wiederhole die Abfolge noch zweimal.
9. **Sat Kriya.** Sitze auf den Fersen. Hebe die Arme senkrecht über den Kopf. Die Hände in Sera Gyan Mudra, Handflächen aneinander, Zeigefinger gestreckt, die restlichen Finger verschränkt. Beginne rhythmisch Sat Nam zu sprechen. Bei SAT zieh den Nabel nach innen und bei NAM entspannt der Bauch wieder. Fahre fort für weitere 3 Minuten.
10. **Entspanne lang und tief** für 11 Minuten, siehe Anhang.
11. Bringe deine **Hände im Lotusmudra** (Handkanten deiner Daumen und kleinen Finger aneinander, alle Finger locker gespreizt nach oben zeigend) vor deinem Herzen, meditiere und fühle dich reich beschenkt vom Universum.



Anhang

Entspannung zur Stierkriya

Es gibt keine Vergangenheit, es gibt nur Erinnerungen, aber Vergangenheit gibt es nicht.

Es gibt keine Zukunft, nur Vorstellungen, aber Zukunft gibt es nicht.

Was es gibt, ist das Jetzt, der Moment und wenn du da reinkommen kannst, das ist Reichtum, das ist großartig, entspanne im Moment, es gibt keine bessere Entspannung, sie ist die einzige Entspannung, die wir haben, komme in den Moment – und lass los

Sobald du wieder in die Erinnerung oder in die Vision kommst, bist du raus. Probiere in diesem Moment zu sein. Das ist deine einzige Methode wirklich 100% zu existieren.

Lass uns den ganzen Körper in den Moment bringen.

Deine Beine, deine Arme in den Moment, es ist deren einzige Existenz.

Spüre deinen Kopf und dein Gesicht im Moment, nur in diesem Moment.

Und deinen Bauch und deine Brust auch in diesem Moment, es ist ein Wunder was alles in einem Moment passieren kann, alles in einem Moment.

Und auch dein Rücken, entspanne in diesen Moment hinein, jetzt bist du da, anwesend, vital, so lebendig, so entspannt.

Und auch deine Gedanken, versuche mit deinen Gedanken diesen Moment zu fangen. Diesen Moment zu leben. Der Rest ist nur Kino, Maya. Versuche diesen Moment zu fangen.

Und versuche diesen Moment auch bei deinen Gefühlen zu fangen, deine Gefühle, fühle Liebe und Dankbarkeit.

Und auch mit deinen Gefühlen, probiere noch tiefer zu gehen.

Umso tiefer du gehst, umso interessanter wird es.

Und in deinen Gedanken geh tiefer.

Und vielleicht fühlst du etwas von der Freude die übrig bleibt

Und dann aus dem einen Moment, komme in den nächsten Moment und wache dann langsam auf ...

