

Zwillings-Kriya: You can get high without drugs

©Satya Singh

Astrologische Vorbemerkung

Jetzt beginnt eine Periode des Lernens, besonders für Zwillinge. Das klingt vielleicht ein bisschen anstrengend, aber die Sternchen stehen günstig und die Zwilling ist immer auf der Spur des Neuen. Gründlich ist er vielleicht nicht, aber wissbegierig.

Zwillinge sind im Allgemeinen schnell, beweglich und kommunikativ. Kommen die anderen beim Thema gerade mal an, sind die Zwillinge schon beim nächsten. Zur Schnelligkeit paaren sich eine hohe Auffassungsgabe und damit auch schnell aufkommende Langeweile. Entscheidungen und sich selbst festzulegen sind dagegen keine ganz so leichte Sache.

Der Zwilling schaut immer in zwei Richtungen. So ist er im Kontakt mit dem Göttlichen, Universellen und Allumfassenden und gleichzeitig materiell und irdisch orientiert. So einen sich die Polaritäten im Zwilling in Liebe.

Die besonders Gabe der Zwillinge ist die Kommunikation. Für ihn ist sie die reine Lust – reden, unterrichten, schreiben, quatschen, diskutieren, Konflikte verstehen, Kompromisse finden. Der Zwilling denkt gerne, viel und schnell.

Zwilling-Geborene sind große, sogar leidenschaftliche Berater. Man kann viel durch sie lernen, wenn man zuhört. Zwillinge unterbreiten immer gerne Vorschläge und erteilen Ratschläge eigentlich in allen Lebensbereichen und immer mit der Idee der Veränderung. So kann man mit ihnen das eigene Leben, Verhalten, Denken immer wieder gern aus anderer Perspektive betrachten.

Schau doch mal, wo und in welchen Haus du deinen Zwilling im Geburtshoroskop stehen hast. Hier entfalten sich die typischen Zwillingeigenschaften in deinem Leben.

Zwillinge sind übrigens sehr friedliche Hausgenossen, ihre umtriebigen Seiten kommen eher im Kontakt mit der Außenwelt zum Vorschein und umso mehr Außenwelt, um so umtriebiger können sie werden. Es wird einem nicht langweilig mit einem Zwilling.

Gerade stehen die Sterne günstig und da gibt es Chancen für die Befriedung von Konflikten auf der Beziehungsebene und einen allgemein schönen Sommer. Der Vollmond im Schützen treibt das Fernweh vor uns her und Rucksäcke und Koffer werden gepackt.

Mit seinen schönen Gaben darf der Zwilling in diesen Monaten tätig werden und Verständnis schaffen für die kulturellen Unterschiede in dieser Welt. Wird er selbst unruhig, glaubt sich entscheiden zu sollen und fühlt sich unter Druck, verliert er Bodenhaftung. Besonders dann beruhigt und erdet ihn das Singen allgemein und besonders von Mantras.

Beruhigt sich der Zwilling, beruhigt sich auch alles in seinem Umfeld. Das ist sein Job in diesem Sommer. Der Frieden beginnt zuhause, in der eigenen Persönlichkeit, in den Beziehungen und von dort in der Gesellschaft. Hier liegen die Aufgaben des Sommers. Lasst uns Frieden wahren und lernen von den Kulturen der Welt, auch denen, die uns fremd erscheinen.



Jetzt zur Zwillings-Yogastunde:

Vorbereiten und aufwärmen

Sufikreise: Einfache Haltung, Hände auf den Knien, kreise um die Sitzbeinhöcker, so dass die ganze WS in Bewegung kommt. Eine Richtung.

Zange dynamisch: Langsitz mit geradem Rücken, Hände neben dem Körper, beuge dich aus dem Becken heraus mit geradem Rücken nach vorn über die Beine und richte dich wieder auf. Verbinde die Bewegung mit dem Atem und dem Mantra Sat Nam, Wahe Guru

Schmetterling: Fußsohlen aneinander, lass die Knie auf und ab schweben, flattern wie ein Schmetterling.

Sufikreise: Einfache Haltung, Hände auf den Knien, kreise jetzt in der anderen Richtung.

Rumpfdrehen: mit auf Schulterhöhe zu den Seiten ausgestreckten Armen, Finger eingerollt, Daumen gestreckt, einatmen dreh den Oberkörper nach links, ausatmend nach rechts.

Schulterheben: einatmend die Schultern zu den Ohren heben, ausatmend die Schultern nach unten fallen/ sinken lassen, schnelles Tempo.

Kopfdrehen mit Mantra: Hände im Gyan Mudra auf den Knien, dreh den Kopf nach links und chante Wahe, dreh den Kopf nach rechts und chante Guru.

Meditation – durch das Erzeugen erhabener Gefühle einen Zugang zur Seele schaffen: Reibe deine Handflächen kräftig aneinander und forme dann eine Schale mit den Händen vor dem Herzen/ Brustbeinmitte. Atme lang und tief und spüre eine hohe Form von Dankbarkeit in dir und um dich herum.

Abschluss: Lege deine Hände auf dein Herz und bringe die Dankbarkeit, die du kreiert hast, zu deinem Herzen

Kriya: You can get high without drugs

Pranayama mit der Energie des Zwillings: (kurz , kräftig , wechselhaft)
Hände im Venusgriff (gefaltet wie zum evangelischen Gebet) vor dem Zwerchfell, 8 Teile ein durch die Nase und 8 Teile aus durch die Nase. **7 Min**

Abschluss: Atme so viel Luft wie möglich ein und spanne alle Muskeln um die Wirbelsäule herum an, halte und atme kanonenschussartig (stoßartig durch den Mund) aus, **3x Wdh**
Lege die Hände in Gyan Mudra auf deine Knie und meditiere auf den Atem.

Stand: Hände zu Fäusten, lege den Kopf in den Nacken (bei Nackenproblemen kannst du den Kopf auch nach vorn legen - Kinn Richtung Brustbein). Das Brustbein ist nach oben angehoben, als würdest du fliegen wollen, bringe die nach unten gerade hängenden Arme möglichst weit nach hinten, Feueratem. **3 Min**



Abschluss: atme ein halte, zieh kräftig Mulbandh und halte den Atem und die Spannung 10 Sekunden, atme kanonenschussartig aus. **3x Wdh**

Zwischenentspannung in Rückenlage: 5 Min

Yogisches Radfahren: in der Rückenlage ziehe beide Knie zum Bauch und strecke dann die Beine abwechselnd parallel zum Boden lang aus. (Ggfs. Hände oder Kissen unter den Po). **3 Min**

Meditation:

Mudra: Hände im Venusgriff über dem Kopf

Mantra: Sat Nam Siri Wahe Guru

Zeit: 7-11 Minuten

Abschluss: Atme ein, zieh Mulbandh, atme kanonenschussartig aus.

Lege deine Hände in den Schoß, meditiere und fühle dich schön.

Leg dich auf den Rücken und flieg durch die Nacht , entspanne lang und tief. **11 Min**

Meditation: Hirtenstab des David

Mudra: Handflächen aneinander, Daumen überkreuzt, vor dem Herzen

Mantra: Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobinde, Gobinda

6x Gobinde sehr monoton gesungen, bei dem letzten Gobinda wird das A nach oben gesungen

Zeit: 7-11 Minuten

Sat Nam

