

Aquarius-Kriya – Das Wassermannzeitalter willkommen heißen

©Satya Singh

1. **Winkelrudern:** Sitze im Langsitz und hebe und strecke die Arme parallel zum Boden. In der Vorbeuge atme aus und berühre dabei mit den Fingerspitzen die Zehen oder Unterschenkel, je nachdem wie beweglich du heute bist. Einatmend bewege dich so weit wie möglich nach hinten und ziehe dabei auch die Ellenbogen weit nach hinten. Unterstütze die Wirkung durch das Chanten von Har.
2. **Variante von Bodydrops:** Komme in Rückenlage und hebe den Po/ das Becken vom Boden, atme dabei ein. Senke das Becken und atme dabei aus. Je nachdem wie flott du übst, entwickelt sich dein Atem zu Feueratem. Die Übung hilft der Lymphe.
3. **Pavan Sodhana zur Leberreinigung:** Weiterhin in Rückenlage hebe nun mit dem
 - Einatmen die Beine bis auf 60°
 - Ausatmen die Knie zur Brust ziehen
 - Einatmen die Beine auf 60° strecken
 - Ausatmen die Beine auf dem Boden ablegen und entspannen.Halte jede Position 10 Sek und wiederhole den Ablauf etwa 8 mal.
Danach gönne dir eine Zwischenentspannung und lasse los.
4. **Aquarian March in Kuhhaltung:** Komme im Vierfüßlerstand in die Kuhhaltung. Knie und Ellenbogen bleiben in Kontakt. Hebe in der Diagonale den rechten Unterschenkel und linken Unterarm, wieder ablegen und Unterschenkel und Unterarm in der anderen Diagonale anheben. Musikempfehlung zur Unterstützung ist Ang Sang Wahe Guru von Nirinjan Kaur der Älteren. [Ang Sang WaheGuru - Gurbani Collection Online - SikhNet Play](#)
5. **Im Stand hebe einatmend die Fersen vom Boden** (Zehenstand) und mit dem Ausatmen lass die Fersen wieder auf den Boden sinken. Fahre so fort bis zu 3 Min.
6. **Die folgende Reihe von Übungen berührt dein Herz.**
Sitze in einfacher Haltung
 - Klopfe die Brust mit lockere Fäusten
 - Reibe die Hände aneinander
 - Forme mit den Händen eine Schale ungefähr auf Herzhöhe, strecke die Arme so weit, wie du das gut halten kannst und erlaube dir, ein Gefühl der Dankbarkeit in dir zu entwickeln. Vielleicht denkst du an etwas, was dich dankbar sein lässt, vielleicht visualisierst du ein großes grünes Herz oder eine goldene Kugel. Erlaube alles, was das Gefühl von Dankbarkeit in dir wachsen lässt. Zur Unterstützung nutze das Mantra Aap Sahaie Hoa, das hilft, Räume zu reinigen und negative Energie in positive zu transformieren. So wundervoll!
 - Lege die Hände rechts über links auf dein Herzzentrum

Bleibe in jeder Haltung einfach für einen Moment (1-3 Min) und dehne die Zeit in den letzten beiden Übungen nach deinem eigenen Gefühl aus.

Entspanne und spüre nach.

