

Widder-Kriya – Rufe den Frühling!

©Satya Singh



Heilungsmeditation für das Herz bestehend aus den ersten drei Übungen:

1. Teil einfache Haltung

Mudra: Hände im Venusmudra Variation, Daumen aneinander im Schoß EA spanne deinen Schließmuskeln und Geschlechtsmuskel an und halte AA halte weiter EA spanne noch mehr an und halte - gib deinen untersten Reflexmuskeln noch mehr Power! AA halte weiter – fahre fort mit der Atmung

Konzentrationspunkt: Scheitelpunkt

Zeit: 3 Minuten

Wirkt auf das 1. und 2. Chakra

2. Teil einfache Haltung

Mudra: Hände auf die Hüften/ Beckenkamm, Daumen nach hinten, Finger vorn

EA: hebe mit der Atmung die Rippen an

AA: halte die Rippenbogen und das Zwerchfell oben und pumpe mit dem Nabel dein Zwerchfell ein und aus

EA: halte die Rippen weiterhin oben

AA: halte die Rippenbogen und das Zwerchfell oben und, pumpe mit dem Nabel dein Zwerchfell – atme weiter und halte die Spannung

Fokus: Scheitelpunkt

Zeit: 3 Minuten

Wirkt besonders auf das 3.+4. Chakra

3. Teil einfache Haltung

Mudra: dein linker Handrücken liegt auf deinem Rücken, zwischen deinen Schulterblättern, deine rechte Hand liegt mit der Handfläche auf dem Herzzentrum. Zieh Mahaband (Wurzel-, Zwerchfell- und Nackenschleuse) und halte die Spannung, während du „God and me , me and God are one“ chantest.

Zeit: 3 Minuten

Wirkt auf das gesamte Chakrasystem, bringt deine Energie nach oben

Nun fahre fort mit folgenden Übungen:

4. Variation der Rumpfdrehung: Im Stand, bringe deine Arme in den 60 Grad Winkel. Dreh dich mit dem Oberkörper nach links, chante SA, dreh dich nach rechts und chante TA, nach links und chante NA und nach rechts und chante MA.



5. Bogenschütze: Im Stand, Ausfallschritt rechts nach vorn, das rechte Knie ist nur so weit gebeugt, dass du die Fußspitze sehen kannst, bringe deine linke Ferse 1,5 mal schulterbreit nach hinten, der linke Fuß ist 60 Grad ausgedreht, achte darauf, dass du gerade stehst, also den Oberkörper nicht nach vorne beugst. Chante HAR und bewege dich dabei 10 cm nach vorn und zurück.

Zeit: Nach 2,5 Minuten wechsle die Seiten und fahre für weitere 2,5 Minuten fort.

6. Tanze so verrückt wie möglich

Zeit: 2-5 Minuten

7. Entspanne lang und tief für 11 Minuten

Meditation für das Herz

Mudra: Hände in Gyan Mudra auf den Knien

Mantra: *Sat Nam Hari Nam Hari Nam Hari
Hari Nam Sat Nam Sat Nam Hari*

