

Krebs-Kriya: Malala Kriya

©Satya Singh



Astrologische Vorbemerkung

Weißt du noch, wer Malala ist? Bereits als Kind hat sie einen Blog geschrieben und sich für Kinderrechte eingesetzt. Sie ist im wunderschönen Swat-Tal – Teil der Seidenstraße – am 12. Juli 1997 geboren und hat also die Sonne im Krebs. 2012 überlebte sie knapp einen Taliban-Anschlag auf ihren Schulbus. Sie war von Schüssen in Kopf und Hals getroffen. Auch nach ihrer Genesung blieb sie Aktivistin. Sie sprach vor der UNO und ist bis heute jüngste Friedensnobelpreisträgerin (2014). Sie hat Politik und Philosophie in Oxford studiert, 2021 geheiratet und lebt aktuell laut Wikipedia in Birmingham. Es gibt ein Buch von ihr, das lange auf der Bestsellerliste stand: <https://www.droemer-knaur.de/buch/malala-yousafzai-ich-bin-malala-9783426786895>

Satya Singh benennt die Monatskriya nach ihr, weil er in ihr eine typische Vertreterin des Sternzeichens Krebs erkennt. Was also ist das Typische? Im natürlichen Zodiak bestimmt der Krebs das 4. Haus, das der Familie. Als Tier lebt der Krebs überwiegend im Wasser und in Gemeinschaften. Das Wasser steht für Gefühl und so wird das Sternzeichen assoziiert mit emotionaler Tiefe, mit Feinfühligkeit und Verletzbarkeit. Oft reagiert der Krebs daher mit Rückzug und denkt sich seinen Teil. Andererseits hat er eine treffsichere Intuition und dadurch eine innere Stärke. So vorsichtig er ist, so mutig ist er auch. Der Krebs wird Kampfgeist entwickeln, wenn es um die geht, die er als seine Familie, seine Peers betrachtet. Dann darf man mit ihm rechnen.

Wir alle haben dieses Zeichen in unserer Chart. In diesem Bereich entwickeln wir Krebseigenschaften, die viel mit Mitgefühl und Gerechtigkeit zu tun haben. Satyas Kriya macht das Herz frei und stärkt dann sozusagen das Hinterteil, das das Kriebstier ob seiner Verletzbarkeit gern in einer Schale versteckt. Tolle Kriya – viel Freude!

Vorbereiten und aufwärmen

Das Mantra für Krebs harmonisiert Kraft und Sensibilität:

Hum Dum Hare Hare, Hare Hare Hum Dum

frei übersetzt: Ich bin Ich und dessen bin ich mir bewusst, aber Wir sind auch ich.

1. **Kamelritt in der einfachen Haltung:** Kippe einatmend dein Becken nach vorn und ausatmend nach hinten. Denk während der Übung das Mantra: Hum Dum Hare Hare, Hare Hare Hum Dum.
2. **Kamelritt im Fersensitz:** Kippe einatmend dein Becken nach vorn und ausatmend nach hinten. Denk während der Übung das Mantra Hum Dum Hare Hare ...
3. **Spinal Twist im Fersensitz:** Spreize die Arme wie Flügel zu den Seiten, rolle deine Finger ein und strecke die Daumen senkrecht nach oben. Dreh den Oberkörper einatmend nach links, ausatmend nach rechts
4. **Reinigungsübung:** Forme Hände und Arme zu (Bagger)Schaufeln, ein durch die Nase, atme kraftvoll aus durch den Mund und wirf dabei mit den Armen alles hinter dich auf den großen Haufen der Geschichte, was du nicht mehr brauchst, weil es dir sonst den Blick nach vorn vernebeln würde. Mach dich frei!



Malala Kriya für Krebs Geborene

1. **Seitenlage**, der untere Arm ist lang ausgestreckt und der Kopf ruht darauf, mit dem oberen Arm kannst du dich vor deinem Körper abstützen. Hebe jetzt das obere Bein, mit der Einatmung nach oben und senke es wieder mit der Ausatmung, fahre für 1-2 Minuten fort, beobachte, dass die Bewegung scheinbar größer ist, wenn du in der Hüfte nach vorn ausweichst, das Bein weniger weit nach oben geht, wenn du wirklich über der Hüfte nach oben gehst. Dann musst du dich mehr in den Rippen bewegen. Wechsle die Seite und führe die Bewegung mit dem anderen Bein aus Zeit: 1-2 Minuten je Seite.
2. Im **Stand**, die Füße schulterbreit, zieh leicht Mulbandh, beuge dich aus dem Becken nach vorn, so dass der Rücken möglichst gerade horizontal zum Boden ist - Tischhaltung. Lass die Arme entspannt hängen und schwinge sie dynamisch nach links und rechts Zeit.: 1-3 Minuten
3. **Einfache Haltung**, leg deine Hände auf deinen Schultern ab, hebe das Brustbein an und justiere den Kopf so, dass du insgesamt sehr gut aufgerichtet bist. Spinal Twist: Drehe deinen Oberkörper mit der Einatmung nach links und mit der Ausatmung nach rechts Zeit: 3 Minuten
4. In der **Rückenlage**: Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Handflächen weisen nach oben. Atme ein, während du das linke Bein vertikal anhebst; das Knie soll dabei möglichst weit gestreckt sein, der Fuß flex. Atme aus, während du das linke Bein senkst. Mach dasselbe mit dem rechten Bein.
Es gibt für diese Übung zwei mögliche Anpassungen: Wenn notwendig, leg dir die Hände unter dein Gesäß. Dadurch ändert sich der Winkel des Beckens, und die Übung wird für Lendenwirbelsäule und Bauchmuskeln leichter. Beuge eventuell während der Bewegung deine Knie etwas – dadurch wird die Übung ebenfalls leichter. Zeit: 1-3 Minuten
5. **Tantric-Sudra-Siddhi** In der Rückenlage: Leg die rechte Hand unter den Nacken und streck den linken Arm nach hinten auf dem Boden aus. Heb dein linkes Bein mit gestrecktem Fuß nach oben, kippe nun das Bein möglichst gestreckt (wenn nötig, kannst du dabei das Knie beugen) nach rechts Richtung Boden, während du die Schultern auf dem Boden lässt. Wechsle die Seite Zeit 1-3 Minuten. (Das ist eine herausfordernde Übung, sei achtsam und bleibe im Rahmen deiner Möglichkeiten.)
6. **Einfache Haltung**, die Hände im offenen Venusschloss unter dem Nacken. Dreh dich mit dem Oberkörper nach links, chante Hari und nach rechts, chante Har Zeit: 3-7 Minuten
7. **Einfache Haltung**, beide Arme auf 60°, die Hände zur Decke geöffnet, Schultern gelassen. Chante Har Har Wahe Guru, das Har wird kurz und prägnant gesungenen, das Wahe Guru lang und melodisch. Zeit: 5 Minuten
Zum **Abschluß** atme tief ein und strecke deine Arme, zieh kräftig Mahabandh und stell dir vor, wie die Energie zur Zirbeldrüse strömt, wiederhole 3x.

Lange **Tiefenentspannung** für mindestens 11 Minuten.

Zum Abschluss der Stunde sing dich in **Meditation** mit dem Ardas Bhaee, 11 min oder mehr.

Sat Nam

