

## Löwe-Kriya – eine Löwenaufgabe

©Satya Singh



### Astrologische Vorbemerkung

Bestimmt kennst du Menschen, die Löwengeborene sind. Als Sommerkinder kann es gut sein, dass man zum Gartenfest geladen ist und insgesamt strahlen ein Löwe und eine Löwin besonders gut in der Gruppe. Sie haben in der Regel ein freundliches und offenes Wesen und sammeln Menschen um sich herum. Von Natur aus und damit ganz selbstverständlich sind ihnen bestimmte Führungsqualitäten und so stellen sich Löwen gerne an die Spitze einer Bewegung oder einer Aufgabe, übernehmen Verantwortung und geben die Richtung vor.

Umgekehrt sind sie genauso gern faul und lagern in der Sonne, lieben den Luxus und das gute Leben. Und dann wieder, vielleicht weil sie Hunger haben oder irgendetwas wichtig finden, springen sie auf und bringen ihre ganze majestätische Kraft zum Einsatz.

Die heiße Sommerzeit von Mitte Juli bis Mitte August ist ihre Zeit, jedes Jahr. Jetzt ist ihre Kraft am stärksten und in der Sommersonne glänzen Fell und Krone hell. In diesem Jahr, so sagt Satya, ist es besonders wichtig, dass der Löwe aus seiner Beobachterschlafchen erwacht und sich eben nicht nur träge schüttelt. Geistig wach sollte er sein in diesen Tagen, so dass er erkennt, wo seine Führungsqualität jetzt gebraucht wird und sie genau dort auch zum Einsatz bringen.

Die Kriya soll uns alle in unserer Löwenkraft unterstützen helfen. Lass uns loslegen.

### Löwe-Kriya – eine Löwenaufgabe

- Löwe:** Komm in den Fersensitz, bringe die Hände auf den Boden vor deinen Knien. Die Knie können geöffnet sein und die Hände liegen direkt vor den Knien auf dem Boden. Öffne entspannt deinen Mund, strecke die Zunge so weit du kannst raus, die Zungenspitze strebt Richtung Kinnschuppe. Werde dir deines Atmens bewusst und lass ihn über die Zunge kommen und gehen. Der Rachen ist weit offen und der Atem wird tiefer und vollständig werden. Das Atmen durch den so weit geöffneten Mund und Rachen erzeugt einen Ton, der sich bis hin zu einer Art Löwengebrüll steigern kann.  
Zeit: 3 Minuten
- Kleiner Schwan** Im Fersensitz, Hände vor den Knien, mit der Ausatmung tauche mit deinem Kopf nach unten bis ein paar Zentimeter über dem Boden und runde dabei deine Wirbelsäule. Mit der Einatmung richte dich wieder auf. Die Wirbelsäule vollzieht eine Wellenbewegung (Schwan). Chante innerlich mit der Einatmung HAR, mit der Ausatmung GOBINDE  
Zeit: 3 Minuten  
Zum Abschluss ziehe kräftig Mulbandh, stelle dir vor, wie die Flüssigkeit in deiner Wirbelsäule nach oben zur Zirbeldrüse gepumpt wird. Atme aus und entspanne.
- Zange:** Im Langsitz beuge dich vor, Beine gestreckt, greife deine Zehen, wenn es geht.  
Chante HAR HAR GOBINDE  
Zeit: 2 Minuten
- Kamelreiten** in der einfachen Haltung
- Pranayam mit Khechari Mudra:** Entspanne deinen Unterkiefer, der Mund öffnet sich dabei leicht. Lege deine Zunge an den Gaumen und rutsche mit der Zunge nach hinten. Chante jetzt laut HAR HAR GOBINDE und beobachte, wie deine Zunge am Gaumen zu tanzen beginnt  
Zeit: 2 Minuten



6. **Kamelreiten:** im Fersensitz, sei ganz wach dabei, bewege deine ganze Wirbelsäule  
Zeit: 3 Minuten  
Zum Abschluss: Atme ein, halte den Atem, zieh kräftig Mulbandh, atme aus und entspanne
7. Erneut **Zangenhaltung:** Im Langsitz beuge dich mit aufgerichtetem Rücken nach vorn und greife deine Zehen. Chante sanft und mit viel Gefühl das Mantra. Zeit 2 Minuten
8. **Kamelreiten:** im einfachen Sitz, die Hände auf den Knien und die Ellebogen gerade.  
So stellst du sicher, dass du vor allem Bewegung der oberen Wirbelsäule erzeugst und die Wirbelsäule sozusagen zwischen den Schultern nach vor un und hinten bewegst. 3 Minuten
9. **Zeit für Sankalpas**  
*Es ist meine Erde, es ist deine Erde, es ist unsere Erde.  
Wir teilen diese Erde, wir teilen meine Erde, wir teilen deine Erde.  
Niemand kann diese Erde besitzen.  
Du kannst sie nicht besitzen, ich kann sie nicht besitzen.  
Es ist deine Erde wie es meine ist. Es ist meine Erde wie es unsere ist.*  
Strahle den Inhalt dieser Sätze aus, verstärke ihn mit deinem Gefühl
10. **Schulterstand:** alternativ lege dich auf den Rücken und hebe nur beide Beine 90°.  
Beobachte so alles aus einer anderen Perspektive  
Zeit: 3- 5 Minuten
11. **Löwe:** Komm in den Fersensitz, bring die Hände auf den Boden vor deinen Knien.  
Die Knie können geöffnet sein und die Hände liegen direkt vor den Knien auf dem Boden.  
Öffne entspannt deinen Mund, strecke die Zunge so weit du kannst raus, die Zungenspitze strebt Richtung Kinnspitze. Werde dir deines Atmens bewusst und lass ihn über die Zunge kommen und gehen. Der Rachen ist weit offen und der Atem wird tiefer und vollständig werden.  
Das Atmen durch den so weit geöffneten Mund und Rachen erzeugt einen Ton, der sich bis hin zu einer Art Löwengebrüll steigern kann.  
Atme mit großer Freude, es ist toll ein Löwe zu sein. Zeit: 1-3 Minuten
12. Einfache Haltung **Khechari Mudra** s.o.  
Abschluss: Atme tief ei, zieh kräftig Mulbandh , atme aus, zieh Mahabandh, ein und Mulbandh, aus und Mahabandh
13. Schließe ab in meditativer Haltung spüre Dankbarkeit dafür, dass du deinen Körper ausleihen darfst von der Erde, lege dich anschließend auf deinen Rücken und entspanne vollständig.

## Entspannung: Kosmisches Denken

Konzentriere dich auf deinen Kopf (Mind).

Lass ihn größer und größer werden bis dein Kopf so groß ist wie die Erde.

Spüre die Größe.

Lass deinen Kopf noch größer werden bis er so groß ist wie die Sonne – strahlend, voller Licht.

Und jetzt lass deinen Kopf so groß werden, wie das ganze Sonnensystem.

Lass den Kopf (Mind) so weit werden wie die Milchstraße.

Lass deinen Kopf sich weiter ausdehnen – riesig, wie das Universum – als ob du alle Materie vom Universum ausgeliehen hast.

Spüre das in Dankbarkeit.

Jetzt lass deinen Kopf (Mind) langsam wieder kleiner werden, bis er so groß ist wie dein Haus.

Kleiner bis er so groß ist wie ein Sandkorn.

Kleiner bis er die Größe eines Atoms hat.

Entspanne in diesen unendlichen Körper.

Komme langsam in großer Dankbarkeit zurück in deinen Körper – auf diese Erde, in diese Zeit.

Chante das Mantra: Guru Ram Das Guru

