

## Kriya für die Jungfrau – Ordnung, Struktur, Richtung

©Satya Singh

### Astroyoga mit Satya Singh

Tierkreiszeichen Jungfrau 24. August bis 23. September

Jetzt im Spätsommer ist die Zeit der Jungfrau. Alles ist zur Reife gekommen, wir erleben Fülle und die Ernte mag beginnen. „Alles, was mit Schönheit zu tun hat, hat indirekt mit Energie der Jungfrau zu tun. Sie symbolisiert die Schönheit in allem,“ so Satya. Sammeln wir also die Schönheiten der Natur, die Wärme, das Licht in allen Erscheinungsformen. Wer gut gesammelt hat, hat genug im Winter.

Ein Freund, der es wissen muss, weil er selbst die Sonne in der Jungfrau hat, sagte mal, die Jungfrau braucht die Ordnung im Außen zum Ausgleich zu dem Chaos, das in ihrem Kopf ist. Ob sich da alle Jungfrauen wiederfinden können, weiß ich nicht, aber auch Döbereiner behauptete, dass Jungfrauen Karos und Streifen aus diesem Grund lieben würden. Inwieweit das zutrifft, mögen Betroffene entscheiden. So oder so sind Astrologen sich einig, Jungfrauen sind praktisch veranlagt und können strukturieren und ordnen.

Gerade jetzt, wo so viel Umstrukturierung im Gange ist, die Planeten vor- und rückwärts gehen, die Zeichen wechseln, in Konflikt miteinander kommen oder auch sich auf Basis der weniger guten Eigenschaften sich gegenseitig verstärken, ist es Zeit Ruhe zu bewahren – und aufzuräumen. Die Jungfrauen voran machen es uns allen vor. Im Jahreshoroskop ist es die Aufgabe der Jungfrau, all die wilden Energien zu kanalisieren. Sie räumen auf im eigenen Haus, aber auch vor der Tür und in der Nachbarschaft. Mit mondischer Unterstützung agiert sie wie die Dame im Schach: Sie kann sich in alle Richtungen bewegen und hat dadurch alle Möglichkeiten zur Verfügung und eine große Kraft.

Jungfrau-Geborene können diese besondere Kraft und Unterstützung für ihre persönliche Entwicklung nutzen, aber sicher werden sie diese, wie es ihrer Natur entspricht, weit über ihr Lebensbild hinaustragen.

### **Kriya für Jungfrau : Nerven und Drüsen - Spüre die Freude in dir**

Die Nerven stehen im Yoga für Feuer und Elektrizität, die Drüsen sind dem Wasserelement zugeordnet und erhalten die Feuchtigkeit im Körper. Die Nerven senden einen Impuls, der die Drüsen unterstützen darin, einen Zustand zu halten.

#### **1. Ankommen**

Komm in die einfache Haltung, bringe deine Hände ins Gyan Mudra, lege sie mit den



Handflächen nach oben gerichtet auf den Knien ab. Schließe deine Augen und spüre nach innen. Begib dich in dir auf die Suche nach der Freude, die Freude hier und jetzt im Yogaspace anzukommen, die Freude an dir selbst arbeiten zu dürfen, die Freude an der Begegnung mit Menschen, die Freude im Kreis der Sangat.

## 2. **Seitliches Strecken der Arme**

Bleibe in der einfachen Haltung, strecke deine Arme zu den Seiten und parallel zum Boden aus. Halte deine Finger gerade und gestreckt. Beobachte deinen Atem. Lass ihn immer langsamer und tiefer werden. Denk das Mantra: NERVEN UND DRÜSEN, FEUER UND WASSER. Verweile in der Haltung für weitere 2 Minuten. Diese Übung arbeitet an deinem Nervensystem.

## 3. **Rumpfdrehen**

In einfacher Haltung leg jetzt deine Hände auf dein Herz und gehe in Verbindung mit dem Herzen. Richte dich auf im Rücken, zieh die Nackenschleuse, so dass auch der Nacken lang und gestreckt ist. Dann dreh dich dynamisch nach links und rechts. Denk das Mantra: SAT NAM WAHE GURU

## 4. **Samana Vayu Aktivierung**

In einfacher Haltung bring deine Hände ins Gyan Mudra, die restlichen Finger sind gestreckt, die Handflächen zeigen vor dem Körper zum Körper. Dreh deine Hände in raschem Tempo umeinander, vom Körper weg. Mach dabei Feueratem und übe dich darin, die Verbindung (Kohärenz) zwischen Herz und Nabel herzustellen. Denk dabei unterstützend: NABEL UND HERZ.

Zeit: 3 Minuten

Samana Vayu ist der Energiekreislauf im Körper, der für die Verdauung von Nahrung zuständig ist, aber auch von Informationen und Erlebnissen. Er bewegt sich im Bereich zwischen Nabel und Herz. Durch diese Übung wird dieser Energiekreislauf angeregt und harmonisiert.

## 5. **Arme 90° gestreckt**

Einfache Haltung, Hände in Gyan Mudra.

Stecke deine Arme 90° senkrecht nach oben und halte sie dort.

Chante laut das Mantra: Sat Nam Siri Wahe Guru Sahib Jio

Zeit 3 Min.

Abschluß: Atme tief ein, halte deinen Atem, zieh kräftig Mulbandh, atme aus, lass die Arme runter kommen und entspanne.

## 6. **Meditation auf deine Freude**

Forme Schalen aus deinen Händen, dabei sind die Arme angewinkelt und die Unterarme parallel zum Boden. Die Augen sind geschlossen.

Meditiere auf Freude, atme tief. Nach einer Weile lass deine Freude ausstrahlen und schicke sie zu Menschen, die die Freude brauchen können. Integriere das Bild der Sonne, die ihre Strahlen überall hinschickt ohne zu unterscheiden, sie hat keinen Preis. Nimm dich selbst für einen kurzen Moment nicht so wichtig, genieße es deine Freude weiterzugeben.



Abschluss: Atme ein und schüttel kräftig deine Hände und Arme.

7. Lege dich auf deinen Rücken für eine **kurze Entspannung** 5 Minuten.
8. Setze dich auf, lege die Hände in Gebetshaltung aneinander, fühl dich in der Verantwortung und stimme dich ein. Jetzt beginnt die Kriya

## 9. Body Drops

in einfacher Haltung stütze die Fäuste neben dem Körper auf den Boden, hebe den Po vom Boden und lass ihn sinken. Einatmen hoch, ausatmen runter, rhythmisch. Regt die Kundalini an. Zeit: 3 Min

Diese Übung ist schon in der Pradipika erwähnt als eine, die den Bereich stimuliert., in dem die Kundalini beginnt aufzusteigen.

Abschluss: Atme tief ein, zieh Mulbandh, zieh Uddiyana Bandha, zieh Jalandhara Bandha, halte und atme kanonenschussartig durch den Mund aus, atme weiter ein und zieh nur Mulbandh, atme aus , atme ein, atme aus 3x. Dann entspanne, gönne dir einen Moment, das Kreisen der Energie wahrzunehmen.

## 10. Jumpkicks – springen und kicken

Komm zum Stehen, springe abwechselnd von Fuß auf den anderen Fuß und kicke dabei den Fuß, der sich in der Luft befindet, nach vorn.

Chante dabei laut das Mantra: HAR Zeit: 3 Min.

Arme über den Kopf und ausatmend gut ausschütteln.

Komm zurück in die einfache Haltung bringe deine Hände auf dein Herz, spüre dein Herz und die Freude in dir! Die Freude, die darin liegt eine große und schwierige Aufgabe zu erledigen.

## 11. Verbeugungen mit Mantra

Komm in den Fersensitz und stütze die Hände etwas neben und etwas vor den Knien auf den Boden. Die Verbeugung erfolgt in drei Etappen.

Chante HARE GURU – Ausgangshaltung

Chante Siri Guru - halbe Verbeugung

Chante Wahe Guru – Stirn berührt den Boden

(Der Po darf sich vom Po abheben, muss aber nicht)

Zeit: 7 Min.

Übersetzt man das Mantra frei, steht Hare Guru für die Jungfrau, Hare das Aufräumen Guru für Shiva, Siri Guru, beschreibt die tolle Aufgabe darin und Wahe Guru spricht von der Freude, die so entsteht.

## 12. Konzentration auf die Freude

Komm in die einfache Haltung, deine Hände sind schalenförmig vor deinem Körper. Schließe deine Augen. Konzentriere dich auf die Freude. Halte deine Augen jetzt vollkommen still, ohne jegliche Bewegung in den Augen. Zeit 3 Min.

## 13. Kreiere einen Sankalpa

Sankalpa besteht aus einem erhabenen Gefühl (z.B. Der Freude) in Verbindung mit einer klaren Vorstellung (Was willst du? Was wünschst du dir? Worauf möchtest du

Ein



dich ausrichten?)

## **14.Lange tiefe Entspannung**

Leg dich entspannt auf deinen Rücken, genieße die Stille und lass los. Alles.

Sat Nam

