

## Waage-Kriya: Schönheit & Harmonie



© Satya Singh

Tag und Nachtgleiche war, Herbst hält Einzug, die Sonne betritt das Sternzeichen Waage. Die Kraft der Sonne ist weniger stark spürbar, alles wird sanfter. Waagemenschen lieben das Schöne und Harmonische. Du kannst es in ihrem Outfit erkennen, ihrer Wohnungseinrichtung, aber auch im Verhalten. Waage Geborene gelten als diplomatisch und opfern die Wahrhaftigkeit zuweilen einem subjektiv höheren Ziel. In einer eher schattenhaften Ausprägung können Waagen daher auch durchaus manipulierend sein.

„Meine älteste Schwester war eine Waage. Zu ihrem Geburtstag schnitt der Vater die letzten Rosen im Garten. Je nach Wetterlage konnte der Strauß üppig ausfallen oder eine einzelne Schönheit schmückte ihren Gabentisch. Ihr Urteil in Stil und Geschmack war immer eindeutig und zuverlässig. Auch sich selbst wußte sie selbst in schwierigen Lebenslagen in günstiges Licht zu setzen. Ihre Umgangsformen immer freundlich und zugewandt und doch distanziert. Ihr Denken pragmatisch und auf Harmonie gerichtet, vernünftig und lebensklug. Schönheit und Bequemlichkeit standen für sie immer hoch im Kurs.“

Satya Singhs Kriya zum Waagezeichen betont die positiven Eigenschaften des Zeichens, ist entspannend und gemütlich.

### Aufwärmübungen

**Sufikreise** Lege deine Hände mit den Handflächen nach unten auf die Knie, kreise mit dem Oberkörper in eine Richtung. Atme vorn ein und hinten aus. Wechsel nach der Hälfte der Zeit die Richtung.

Zeit: 3 Minuten

**Jupiter-Übung** Sitze in der Einfachen Haltung, deine Hände halte auf Höhe deiner Schultern, deine Zeigefinger sind gestreckt, der Daumen hält die restlichen Finger unten. Kreise mit deinen Zeigefingern schnell nach außen, nach einer Minute die Drehrichtung wechseln.

Praktiziere dabei leichten Feueratem (Ein- und Ausatmung gleich lang) Zeit: 2 Minuten

**Drehsitz** Lege deine rechte Hand auf deine linke Hand, die sich auf dem linken Knie befindet, richte dich hoch auf, dann dreh dich über die linke Seite nach hinten, wechsele die Seiten und fahre für 1 Minute fort mit den Drehungen.

### **Stimulierung des Vagusnerves**

- Massiere mit Zeige- und Mittelfinger den Bereich vor und hinter deinen Ohren Zeit: 1 Minute

- Kreise mit deiner Zunge zwischen deinen Lippen Zeit: 1 Minute

- Massiere deine Wangen Zeit: 1 Minute

### Kriya

#### **Verbeugungen in drei Schritten mit Mantra: Hare Guru, Siri Guru, Wahe Guru**

- Komme in den Fersensitz, chante **Hare Guru**, beuge dich dabei mit dem Oberkörper 1/3 nach vorn.
- Chante **Siri Guru** und lehne dich 2/3 nach vorn
- Chante Wahe Guru und leg die Stirn auf dem Boden ab

Fahre für 3 Minuten auf diese Weise fort.



**Rumpfdrehen** Hände auf den Schultern, Finger vorn, Daumen hinten. Mit der Einatmung dreh dich nach links mit der Ausatmung dreh dich nach rechts. 3 Minuten  
Zum Abschluss atme tief ein, zieh Mulbandh, spanne alle deine Muskeln an und zieh die Energie zur Zirbeldrüse im Kopf, atme kraftvoll aus durch den Mund. Wiederhole 3x.

**Entspannung** Entspanne kurz in der Rückenlage

**Fersensitz zum Kniestand** Aus dem Fersensitz richte dich mit der Einatmung auf in den Kniestand, ausatmend komm zurück in den Fersensitz  
Zeit: 2 Minuten

**Fersensitz in die Kobra** Aus dem Fersensitz mit den Händen vor deinem Körper, streck dich in die Kobra und komm anschließend zurück in den Fersensitz.  
Zeit: 2 Minuten

## Chanten des Waage Mantras

Mantra : I love my body, my body is a wonderful creation, a creation of God

Mudra: Gebetshaltung vor dem Herzen

Für das Mantra / die Beschreibung des Feueratems schau das Video der Yogastunde: [https://youtu.be/Qwfutu\\_R94k](https://youtu.be/Qwfutu_R94k)

## Meditation auf Akash\*

- Stell dir einen großen Topf vor. Schau in diesen Topf und interessiere dich nur für die Leere in diesem Topf. Blende die Wände und den Topfboden aus. Betrachte nichts als die Leere.
- Und stell dir vor du gehst vor die Tür und wanderst zu einem See. Du betrachtetest wieder die Leere, nun in diesem See, du schaust nicht zum Ufer und nicht zum Himmel. Vergleiche diesen Eindruck von Leere mit dem von der Leere in einem Topf.
- Dann stell dir vor, du gehst weiter und kommst zu einer leeren Wiese, nur Gras, du nimmst keinen Himmel wahr, keine Bienen, kein Häschen. Nur die Leere der Wiese.
- Jetzt vergleichst du die Leere in dem Topf, die Leere im See und die Leere der Wiese miteinander. Was kannst du erkennen ?
- Du erkennst es ist immer **Akash\***
- Verlangsame jetzt deine Gedanken, so dass du dich auf die Pausen zwischen den Gedanken konzentrieren kannst ....
- Leg deinen Körper jetzt ab, entspanne deinen Körper und konzentriere dich auf die Form, die dein Körper annimmt, konzentriere dich auf einen komplett unbeweglichen Körper.
- Geh tiefer und tiefer... Halte die Leere des Körpers und lass sie sich ausdehnen, die Form wird größer, aber die Leere bleibt identisch....
- Komme langsam aus der Leere zurück in die Zeit, bewege deine kleinen Gelenke, dann die mittleren Gelenke und zum Abschluss bewege die großen Gelenke.
- Rolle auf deinem Rücken und komm zurück in die einfache Haltung.
- Chante das Mantra: Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru.  
Konzentriere dich dabei weiter auf die Leere in dem Topf vor dir.

\* **Akash = sanskrit für Himmel, Raum, Äther (oder hier auch Leere)**

