

## Schütze-Kriya: Das Licht des Lehrers

©Satya Singh



Der Schütze steht für die Energie des Reisens, der Bewegung, der Veränderung, Schützen sind Fragende und Suchende, Forschende, aber nicht unbedingt Wissenschaftlerinnen\*. Satya Singh hat seine Sonne im Schützen und es kann gut sein, dass er deswegen die Energie des Schützen im Lehrer\* entdeckt.

In diesen vier Wochen tauchen wir vollständig in die Schütze-Energie ein. Kundalini Yoga hat sich schon immer für die Verbindungen zwischen Astrologie und unserem Leben interessiert. Es lädt uns ein, wahrzunehmen, wie die Erde und die Lebewesen von denselben universellen Kräften gelenkt werden. Das Tierkreiszeichen ist ein Ausdruck dieser Energie – jede Phase bringt ihren eigenen Klang und Rhythmus mit sich.

Während die Sonne durch die 12 Tierkreiszeichen wandert, öffnet sie verschiedene Türen, durch die wir gehen können. Dieser zyklische Prozess hält die Erde in Bewegung. Die zwölf Zeichen sind in Gruppen zu je drei gegliedert, wobei jedes Zeichen eine bestimmte Aufgabe erfüllt: eines bringt Neues hervor (Initiative), eines bewahrt das Vertraute, und eines lehrt und inspiriert. Der Schütze übernimmt die Rolle des Lehrers und inspiriert uns, neue Horizonte zu entdecken.

Schaut man auf das Symbol des Schützen, erkennt man, dass der Pfeil im 45°-Winkel nach oben gerichtet ist. Das bedeutet: Er zielt nicht direkt auf ein Ziel, sondern vertraut darauf, dass der Pfeil seinen Weg findet. Dieses Vertrauen – in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten – ist essenziell. Nur wenn er an sich glaubt, kann er Großes erreichen. Zweifel und Misstrauen könnten hingegen alles aus dem Gleichgewicht bringen.

Wenn du dir etwas wünschst oder eine Absicht hast, wiederhole deinen Wunsch immer wieder. Oft erfüllen sich unsere Wünsche genau dann, wenn wir am wenigsten damit rechnen.

### Schütze Kriya - Licht der Seele

#### Spinal Flex (Kamelreiten)

In der einfachen Haltung bewege einatmend dein Becken nach vorn und ausatmend nach hinten. Konzentriere dich innerlich einatmend auf SAT und auf NAM mit dem Ausatmen Zeit: 1-3 Minuten.

#### Spinal Flex (Kamelreiten) im Fersensitz)

Komm in den Fersensitz. Bewege wieder dein Becken mit der Einatmung nach vorn und mit der Ausatmung zurück.

Einatmend denke SAT NAM Ausatmend denke WAHE GURU, Zeit: 1-3 Minuten.

#### Klopfen auf der Brust

Klopfe mit lockeren Fäusten den Brustkorb und deinen gesamten Oberkörper ab, Zeit: 1-3 Minuten

#### Dehnung zu den Seiten

Strecke deine Arme horizontal zu beiden Seiten und parallel zum Boden aus. Schiebe deinen Oberkörper einatmend nach links und ausatmend nach rechts (keine Beugung in der Taille) Zeit: 1-3 Minuten

#### Jupiterübung

Bring deine Hände zu Fäusten und streck beide Zeigefinger senkrecht nach oben. Kreise schnell mit einen Zeigefingern, auf Höhe deiner Ohren, Zeit: 1-3 Minuten



## Armpendel

Komm in den Fersensitz. Verschränke die Finger im Venusschloss und strecke die Arme parallel zum Boden nach vorn. Atme tief ein und halte den Atem. Strecke die Arme nun schnell gerade nach oben und senke sie dann wieder in die Ausgangsposition. Wiederhole diese pumpende Bewegung drei Mal mit angehaltenem Atem. Ausatmen in der Ausgangsposition. 1-2 Min. Dann pumpe die Arme mit der gleichen Bewegung zehn Mal pro Einatmung. 1-2 Zeit: 1-3 Minuten

## Verbindung mit deiner Seele aufbauen

Forme mit deinen Händen eine Schale, halte sie ca 10cm vor deinem Herzzentrum.

Erkenne die Einheit von Körper, Geist und Seele in dir.

Mit jedem Atemzug erkenne, wie du mit einer Erinnerung oder mit dem Gefühl von Liebe, die du in dir spürst, ... beschenkt wirst, bis du ein Gefühl von Verbindung mit deiner Seele, in dir spüren kannst.

Nach ein paar Minuten konzentriere dich besonders auf die Ausatmung. Mit jedem Atemzug beschenkst du die Welt. Drücke mit deinem Atem deine Liebe für die Welt aus. Bis du dich erfüllt fühlst, da du ein Teil dieser Welt bist.

## Streckung der Wirbelsäule (ermöglicht dir feinstoffliche Prozesse besser wahrnehmen zu können)

Sitze in der einfachen Haltung, bringe die Fäuste oder flache Hände auf den Boden neben deinen Körper. Atme ein und halte deinen Atem an, während du dich mit deinen Fäusten weg vom Boden drückst.

Strecke die Wirbelsäule, den Hinterkopf nach hinten, bring das Brustbein nach vorn. Dehne die gesamte Oberkörpervorderseite. Atem aus, löse die Spannung und wiederhole die Übung 5x.

## Yogboxing

Komm zum Stehen, forme aus deinen Händen Fäuste vor deinem Brustkorb, stoße abwechselnd mit deinen Armen nach vorn, hebe dabei deine Knie abwechselnd so hoch du kannst Zeit: 3 Minuten

## Bogenschütze

Im Stand: Die Füße stehen anderthalbmal so weit wie deine Schultern breit sind auseinander.

Dein rechter Fuß zeigt mit den Zehen nach vorne. Bringe das rechte Knie über deinen rechten großen Zeh. Der linke Fuß steht in einem 90-Grad-Winkel dazu. Dein Becken sollte in Längsrichtung auf einer Ebene mit den Beinen stehen. Strecke deinen rechten Arm vor, die Hand als Faust mit dem Daumen hochgestreckt. Bringe deine linke Faust neben dein rechtes Handgelenk und ziehe dann den linken Ellbogen in einer geraden Linie nach hinten, als ob du an einer Bogensehne ziehst. Fixiere deine Augen auf den rosa Halbmond des rechten Daumennagels. Atme lang und tief. Zeit: 3 Minuten

Wechsle die Seiten. Jetzt steht das linke Knie vorne und die linke Faust ist vorgestreckt und praktiziere Feueratem. Zeit: 3 Minuten

## Sat Kriya

Sitze auf den Fersen. Hebe die Arme senkrecht über den Kopf, die Hände in Sera Gyan Mudra, Handflächen aneinander, Zeigefinger getreckt, die restlichen Finger gefaltet. Beginne rhythmisch Sat Nam zu sprechen. Bei SAT zieh den Nabel nach innen und bei NAM entspannt der Bauch wieder. Zeit: 3 Minuten.

Chante das Mantra „The light of my soul“, um deine Pläne, Wünsche und Ziele in Beziehung zu deiner Seele zu integrieren

*I am the light of my soul- Ich bin das Licht meiner Seele*

*I am beautiful- Ich bin wunderschön*

*I am bountiful -Ich habe alles was ich brauche*

*I am bliss - ich bin voller Segen*

*I am, I am - Ich bin, ich bin*

Savasana: Lege dich auf deinen Rücken und entspanne vollständig.

