

Skorpion-Kriya: Zeit für Transformation

©Satya Singh



Wie jedes Jahr bringt uns der November – wenn wir es zulassen - in eine skorpionisch geprägte Stimmung. In den November fallen in unserer Kultur die Totengedenktage. Wir zünden Lichter an, bringen Gestecke zu den Gräbern der Familie oder begegnen denen, die schon gegangen sind in der Stille. Die Ahnen sind uns näher als sonst und damit auch die Geheimnisse, die sich in so vielen Familien finden lassen. Der Skorpion sucht nach Wahrheit auf seine beste Weise, dabei bleibt er selbst gern im Dunkel. Er gibt sich selbst keine Blöße und wirkt daher manchmal geheimnisvoll und mystisch. Ein Aspekt von Skorpion ist das 8. Haus, hier geht um die Vertiefung in Themen, um Grenzerfahrungen, auch in Bezug zu Sexualität und Tod. Skorpione gelten als leidenschaftlich und diese Seite zeigt sich auch Wissbegierde allgemein. So sind Skorpione und Skorpionaszendenten oft fleißig Lernende und erforschen alle für sie interessanten Fragen gründlich.

Der Umgang mit der Wahrheit ist derzeit nicht nur für Skorpione so eine Sache. Global gesellschaftlich gesehen wird gelogen, dass sich die Balken biegen. Das ist für jeden und jede eine Herausforderung. Was steckt dahinter, fragt sich der Skorpion vielleicht noch mehr als alle anderen. Und wie weit gehe ich in meiner Anpassung, ordne ich mich selbst ein in diesem großen Netz von Lüge.

Das Beste, so Satya Singh, was du tun kannst, ist daran zu arbeiten, deine Wahrheit zu erkennen. Kundalini Yoga und Meditation sind probate Werkzeuge. So findest du deine Balance zwischen notwendiger Anpassung und Authentizität. Über und vertraue deiner Intuition und öffne dich deiner dir innewohnenden Weisheit.

Das Mantra Aap Sahaeee Hoaa kann dich gut unterstützen, diese Zeit der Transformation zu überstehen.

Satya Singhs freie Übersetzung des Mantras zeigt, wie er es in diesem Zusammenhang verstanden wissen möchte: „Das Selbst hat Zuflucht gefunden in der Wahrheit und wird damit selbst zur göttlichen Wahrheit“.

Kriya für Transformation

1. Einstimmende Meditation mit Shuni

Beim Shuni Mudra berühren sich Daumen und Mittelfinger an den Fingerspitzen. Sitze in einfacher Haltung mit gut aufgerichteter Wirbelsäule und langem Nacken. Die Arme sind angewinkelt und die Handflächen schauen nach oben. Atme langsam und tief – Min.

Dabei richtest du die Achtsamkeit auf die Wirkung des Mudra in dir. Vielleicht fragst du dich, welche Transformation für dich ansteht, ob du bereit bist und was du brauchst, um durch den Prozess zu gehen.

2. Bodydrops

Mit gekreuzten Beinen sitzend stützt du dich (je nach Armlänge) seitlich neben den Händen mit den flachen Händen oder Fäusten auf und drückst dich mit dem Einatmen nach oben – den Beckenboden mitnehmen.

Ausatmend lässt du dich auf den Boden plumpsen oder setzt dich achtsam ab (je nach persönlichen Bedingungen des Beckens und der WS) – 2 Min.

3. Streckung der Wirbelsäule

In der einfachen Haltung greife über Kreuz und hinter dem Kopf nach den Schultern. Dann ziehe die Ellebogen nach oben und nach hinten, um so eine Streckung der Wirbelsäule zu erreichen, Mit dem Einatmen strecken und eine Atempause einhalten, ausatmend nachlassen – 2 Min.

4. Shuni Mudra Meditation – Teil 2

diesmal kannst du die Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Shuni Mudra wie oben.

Reflektiere deine Transformationsbereitschaft und chante das Mantra:

Aap Sahaeee Hoaa Sachay Dhaa Sachaa Dhoaa Har Har Har – 7 Min.

5. Zwischenentspannung in Rückenlage



6. **Kuhhaltung in Kobra**

Komm in den Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüftgelenken, hebe deinen Kopf und lass den Bauch Richtung Boden entspannen, sodass dein Rücken ein leichtes Hohlkreuz bildet, wechsele von hier in die Kobra. Schiebe dich dazu mit der Ausatmung nach vorn, evtl. ziehe leichtes Mulbandh, um deinen unteren Rücken zu stützen. Mit der nächsten Einatmung schiebe dich zurück in die Kuhhaltung. Denk dabei ein Mantra z.B. Sat Nam, während du in die Kobra sinkst und Wahe Guru, wenn du zurück in die Kuhhaltung kommst – 3 Min

7. **Fersensitz**

Sitze auf den Fersen und lege die Hände vor den Knien auf dem Boden ab. Atme lang und tief und spüre deinen Körper – 1 Min.

8. **Yogboxing**

Aus dem Stand beginne auf der Stelle zu laufen, die Arme angewinkelt und die Hände zu Fäusten geformt beginne gleichzeitig in die Luft zu boxen. Denk dabei das Mantra Har. Schnelle Trommelmusik kann dich dabei unterstützen einen guten Rhythmus zu halten – 3 Min.

9. **Krähe**

Checkpunkte: in der Hocke schauen Knie und Zehen in dieselbe Richtung, Die Hocke ist tief, außer bei kaputten oder schmerzenden Knien, dann geht der Po nicht tiefer als die Knie, die Fußsohle flach auf dem Boden, bei verkürzter Achillessehne nutze eine gefaltete Decke als Polster unter den Fersen.

Die Finger im Venusschloss verschränkt, die Zeigefinger strecken und aneinanderlegen. Die Arme auf Schulterhöhe parallel zu Boden anheben. Die Augen über die Fingerspitzen auf einen Punkt in der Ferne ausrichten. Feueratem, ausgewogen und leicht – 3 Min.

Zum Abschluss einatmen und Mulbandh (Beckenboden und Nabel nach innen und oben) ziehen, den Atem halten und dann atme kraftvoll ausatmen – wiederhole 2x

10. **Tadasana** - Berghaltung im Sitzen

In der einfachen Haltung lege deine Handflächen flach aneinander und strecke deine Arme lang gestreckt über dem Kopf nach oben. Singe das Lied:

"I am here to release all of my fears, come to peace with all my tears, and discover what it means to be alive"

(Song by Michael Stillwater) Zeit: 3 Min.

11. **Meditation** sitze erneut einige Min mit Shuni Mudra in der Stille

12. **Prana Verteilung im Körper**

In der Rückenlage erforsche systematisch die Verteilung von Prana im Körper. Dazu lenkst du deine Achtsamkeit wie beim Bodyscan und beobachtest, wo du einen Mangel an Vitalität wahrnimmst. Wenn du so eine Stelle entdeckst, versuchst du in deiner Vorstellung diesen Bereich mit Prana aufzufüllen. Atme ein und aus und komm zurück. Gehe eben in die Zangenhaltung im langem tiefem Atem und erlaube, dass sich Prana überall im Körper verteilt. Trinke Wasser als Vorbereitung für die Meditation

13. **Meditation für Transformation**

Ist auch bekannt als die Meditation für die guten Wünsche während der Schwangerschaft. Sitze in der einfachen Haltung, Shuni Mudra in den ersten 7 Min, danach Gyan Mudra.

Mantra: Sat(e) Nam, Sat(e) Nam, Wahe Guru, Wahe Guru (Sat Nam indian Version)

Bewegung: Du hältst das Mudra stabil und beschreibst mit jeder Hand einen Kreis in der Luft vor dem Körper und über dem Kopf. Die rechte Hand führst du zur linken Seite vom Kopf diagonal nach oben, dann über den Kopf und wieder zurück zur Mitte. Dasselbe gegengleich mit der linken Hand. Die Hände folgen einander, es entsteht so die Form einer liegenden Acht.

Zum Abschluss flüstere das Mantra für eine Minute. Ende mit den Handflächen aneinanderliegend vor der Brustbeinmitte und lausche noch einen Moment nach innen.

Zeit: 11 Min (7 Min Shuni Mudra, 3 min Gyan Mudra, 1 min flüstern)

14. **Lange tiefe Entspannung in der Rückenlage**

Reise innerlich an einen Lieblingort und fühle dich wohl. Suche dir innerlich einen besonders schönen Platz, wo du dich sehr wohl fühlst. Wenn du magst, lass diesen Ort an einem Fluss sein. Liege am Ufer des Flusses von Energie. Du tankst was du brauchst auf, Energie, Selbstwert, Freude.

