

# Steinbock-Kriya: Besiege eingebildete Unfähigkeit

©Satya Singh



## Astrologische Vorbemerkung

In der Regel verbinden wir mit dem Steinbock Prinzipien von Struktur, Disziplin, Ordnung und Zuverlässigkeit. Die Strenge der Jugend wird mit der Reife oft durch Humor und Herzlichkeit ausgeglichen. Viele Steinböcke feiern gerade ein Fest, weil nach langer Zeit der Pluto vom Steinbock in den Wassermann gewandert ist und dieser für Transformation stehende Planet sie nun weniger herausfordert. Das im englischsprachigen Bereich gebräuchliche Symbol für den Steinbocks setzt sich aus dem Oberkörper einer Ziege und einem Fischeschwanz zusammen. Dies zeigt ebenfalls zwei Aspekte, die sich im Steinbock vereinen und mal ist der eine, mal der andere stärker ausgeprägt. Einerseits zieht sich der Steinbock gern zurück, ist eher menschenscheu, spröde und vielleicht lieber mit Zahlen beschäftigt, andererseits kann er auch sehr liebevoll, emphatisch und sensibel anderen gegenüber sein. Allerdings wird der Steinbock seine zarte Seiten selten offenbaren, seine Schüchternheit hält ihn meist davon ab. In der Astrologie wird der Steinbock- Geborene gern der Manager des gesamten Kosmos genannt, er ist derjenige, der weiß, wo alles steht und zu finden ist.

## Fokus-Übungen (um den Blick zu schärfen)

1. Sitze in einfacher Haltung. Strecke deinen rechten Arm parallel zum Boden nach vorn aus. Der Jupiterfinger = ZF ist aufgestellt. Richte deinen Blick auf den Nagel des rechten Zeigefingers, fixiere den Blick, wenn du jetzt die Hand auf dein Gesicht zubewegst. Registriere den Moment, in dem dein Blick unscharf wird und ändere die Richtung, strecke den Arm langsam wieder aus. Die Augen sind die ganze Zeit auf den Fingernagel oder die Fingerspitze des rechten ZF fokussiert. Wiederhole ein paarmal in deinem Tempo.
2. Beide Hände liegen entspannt auf den Knien. Konzentriere dich auf einen Punkt im Raum. Richte dann deinen Fokus auf deine Nasenspitze, schließe dabei deine Augen bis auf 1/10. Öffne deine Augen und schau erneut auf einen Punkt im Raum, dann wieder auf deine Nasenspitze. Wiederhole in deinem Tempo ein paarmal.
3. Konzentriere dich auf einen Punkt an der Wand vor dir. Schiele mit geöffneten Augen zu den Seiten, als würdest du links und rechts neben dein Gesicht gucken. Wechsele wieder zwischen dem seitlichen und den dem zentralen Blick auf die Wand. Probiere die Möglichkeiten.
4. Palmieren: Reibe deine Handflächen kräftig aneinander, so dass Hitze entsteht. Lege anschließend deine warmen Hände auf deine geschlossenen Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem und entspanne. Nach einer Weile öffne die Augen und schau in die dunklen Hände.

## Aufwärmübungen

1. Alternierendes Heben der Beine in Rückenlage. Dabei sind die Beine sowohl am Boden als auch angehoben gerade. Wenn der Rücken nicht gut mitmacht, die Beine beim Heben und Senken beugen. In der Luft und am Boden bewusst strecken. Zeit: 2 Minuten.  
Zum Abschluss hebe beide Bein gestreckt nach oben und lege sie wieder ab, 3x
2. Beckenkreisen: Zieh die Knie zur Brust. Die Hände liegen neben deinem Körper. Bewege nun die Knie in horizontalen Kreisen, wobei einatmend die Knie sich vom Kopf weg und ausatmend zum Kopf hin bewegen. Nach 1,5 Minuten wechsele die Drehrichtung und fahre für 1,5 Minuten mit der Bewegung fort.
3. Fersen gegen den Po schlagen in Rückenlage, Knie zur Brust, schlage abwechselnd mit den Fersen gegen den Po, Feueratem für 1 Minute. Zum Abschluss strecke die Beine 90° nach oben und zieh die Knie an 3x. Rolle auf deinem Rücken vor und zurück, ende im Sitz.
4. Formuliere ein Sankalpa, einen kurzen Satz, der deine innere Ausrichtung benennt. (Ich-Botschaft, Präsenz, positiv)



5. Zange, dynamisch Im Langsitz mit nach vorn ausgestreckten Beinen spüre die Sitzhöcker. Arme parallel zum Boden, Daumen gestreckt. Bewege dich einatmend, mit geradem Rücken nach hinten und ausatmend nach vorn über deine Beine. Zeit: 3 Minuten.
6. Grätsche, Strecke beide Beine zu den Seiten am Boden aus in die Grätsche. Beuge dich ausatmend abwechselnd über das rechte und das linke Bein. Zeit: 2 Minuten.

## **Kriya: Besiege eingebildete Unfähigkeit**

1. Einfache Haltung. Beuge die Ellbogen, so dass die Oberarme seitlich des Brustkorbs sind und die Unterarme nach oben zeigen. Die Hände auf Schulterhöhe beginnen vor den Schultern, die Finger sind gespreizt. Die Handflächen zeigen nach vorn und die Daumen zeigen zueinander. Dreh die Handgelenke mit dem Daumen voran nach innen, bis die Handflächen zum Körper zeigen und die Daumen zu den Seiten zeigen. Während sich die Handgelenke nach innen drehen, schließen sich die Finger zu einer Faust. Sie öffnen sich wieder, wenn die Handgelenke nach außen gedreht werden, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Forme den Mund zu einer "0" und atme durch den offenen Mund ein und aus. Die Handgelenke drehen sich im Takt des Atems. Der Blick ist auf der Nasenspitze. Zeit: 3 Minuten. Zum Abschluss: Einatmen, den Atem 15-20 Sekunden anhalten, die Finger zu Fäusten ballen und jeden Muskel im Körper anspannen. Ausatmen. Wiederhole 2x und entspanne.
2. Beginne, Arme und Hände auf Schulterhöhe abwechselnd nach vorne zu schieben, als ob du etwas von dir wegschieben würdest. Drücke eine Hand nach vorn, während du die andere an der Seite zurückziehst. Halte die Hände und Finger offen und lass die Handballen die Bewegung führen. Atme wieder durch den O-Mund ein und aus. Zeit: 3 Min. Zum Abschluss: Einatmen, einen Arm ausgestreckt halten, während du den Atem 15-20 Sekunden lang anhältst und alle Muskeln des Körpers anspannst. Ausatmen. Einatmen, den anderen Arm ausstrecken, während du den Atem 15-20 Sekunden lang anhältst, und alle Muskeln anspannst, so dass der Körper vor Anspannung zittert. Ausatmen. Einatmen, den Arm wieder wechseln, während du den Atem 15-20 Sekunden lang anhältst und alle Muskeln anspannst. Ausatmen und entspannen.
3. Öffne die Arme weit mit leicht angewinkelten Ellenbogen, gespreizten Fingern und leicht gekrümmten Händen. Bewege die Unterarme in rückwärts kreisend, während du durch den O-förmigen Mund ein- und ausatmest. Bewege dich kraftvoll. Zeit: 3 Minuten. Zum Abschluss: Atme ein, die Zunge maximal herausstrecken, den Atem 15-20 Sekunden anhalten und den ganzen Körper so stark anspannen, dass er vor Anspannung zittert. Ausatmen. Wiederhole 2x

**Meditation:** Sitze in einfacher Haltung, deine Hände liegen im Schoß, wiege dich, während du das Mantra Sat(e) Nam, Sat(e) Nam, Wahe Guru, Wahe Guru singst, hin und her und bedanke dich bei deinem Körper

**Entspannung in der Rückenlage:** Spüre die Ströme von Prana und Licht ... Spüre sie über deine Haut fließen, reinigend und heilend und das Immunsystem stärkend ... Spür jetzt den Raum, um deine Füße herum, einfach nur Raum, lass diesen Raum sich ausdehnen, größer werden ... und wieder kleiner ... Spür den Raum, um deine Hände herum, einfach nur Raum, lass diesen Raum sich ausdehnen, größer werden ... und wieder kleiner ... Spür den Raum, um deine Waden, einfach nur Raum, lass diesen Raum sich ausdehnen, größer werden ... und wieder kleiner ... Spür den Raum um deine Beine, einfach nur Raum, lass diesen Raum sich ausdehnen, größer werden ... und wieder kleiner ... Atme ein, zieh Mulbandh und spür, die Kraft, die sich ausbreitet, in dir ... Spür den Raum, um deine Arme, einfach nur Raum, lass diesen Raum sich ausdehnen, größer werden ... und wieder kleiner ... Spür den Raum, um deinen Rumpf, einfach nur Raum, lass diesen Raum sich ausdehnen, größer werden ... und wieder kleiner ... Spür den Raum, um deinen Kopf einfach nur Raum, lass diesen Raum sich ausdehnen, größer werden ... und wieder kleiner ... Spür deinen Körper und den Raum den Körper einnimmt, im Raum ... und dehne dich aus im Raum, werde größer ... und wieder kleiner ... Komm langsam zurück ... Spüre deinen Atem und beginne dich langsam wieder zu bewegen ...

**Abschluss:** Singe das Mantra Guru Guru Ram Das Guru für Heilung und Wunder.

