

Wassermann-Kriya 2025

©ChristineBhajan



Kleine astrologische Einführung

Für uns alle stehen in 2025 Beziehungsfragen auf dem Prüfstand und es geht darum, mehr Verbindung und Gemeinschaft herzustellen.

Mit Blick auf Wassermann (Sonnenzeichen und Aszendent) werden alle Veränderungen – auch im Bereich Verbundenheit – von Grund auf nochmal neu gedacht und überprüft. Wassermann hat Pluto von jetzt ab bis 2043 im Zeichen. Pluto als weit entfernter Planet beeinflusst die Generation mehr als das Individuum und er gilt als der große Transformator unter den Planeten. Für dich als Wassermann Sonne und Aszendent bedeutet das, dass du in diesem Jahr, deine Werte überprüfst und erneuerst, sie erdest und mit Herzensenergie auflädst. Wassermann ist ein eher rationales Luftzeichen und wird von Uranus beherrscht. Daher sagt man dem Wassermann nach, dass er offen ist für Unkonventionelles im Denken und Handeln. Vieles, was bis gestern als abwegig, unrealistisch, nicht wissenschaftlich belegt galt, wird jetzt zunehmend in einem anderen Licht gesehen, salonfähig und sogar Mainstream werden. Als Wassermann bist du Vorreiter und es macht Sinn jetzt gründlich zu sein. Als spiritueller Wassermann mit Uranus-Rückenwind hast du Fragen von Gerechtigkeit und Humanismus im Blick und nicht nur Fortschritt im Sinne des naturwissenschaftlich Möglichen.

Die Yoga-Unterstützung – Übung und Praxis

Eine Aufwärmung, die erdet und verbindet z.B. im Stand

(Alle Zeitangaben dienen nur der Orientierung)

- Stand hüftbreit, wippen in den Knien, das Wippen sich so entwickeln lassen, dass der ganze Körper mit wippt, locker und durchlässig wird. **5 min** – Zum Abschluss stillstehen und fühlend wahrnehmen.
- Gegrätschter Stand, Schultern, Arme, Hände locker, Becken kreisen, beide Richtungen. **3min**
- Stand etwas mehr als beckenbreit, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gehe in die Knie und lege die Handflächen oberhalb der Knie auf den Oberschenkeln ab, ohne dich dabei aufzustützen. Spüre die Erdanziehungskraft und gib ihr nach im Becken. Beginne nun die Wirbelsäule zu bewegen wie bei Katze Kuh, atme ein in die Streckung und aus mit der Beugung. Enjoy! Zum Aufrichten lasse Arme und Hände hängen, spüre die Kraft in den Beinen und richte dich auf, indem du die Beine streckst. **3min**
- Gegrätschter Stand, beide Hände liegen übereinander auf der Herzmitte, rechts über links. Einatmend verlagere dein Gewicht auf den rechten Fuß, das rechte Knie beugt sich, das linke ist gestreckt. Atme dabei ein und öffne dich von den Armen her nach rechts, heißt du lässt den rechten Arm nach rechts ausschwingen. Mit dem Ausatmen kehre in die mittlere Position zurück und mit dem nächsten Einatmen öffne dich mit Gewichtsverlagerung nach links. Usw. Spüre, was du fühlst. Zeigt sich dir heute eine eher verteilende oder eine eher einsammelnde Energie. **3min**
- Stand hüftbreit. Verschränke die Hände, strecke die Arme nach oben, drehe die Handflächen zum Himmel. Strecke dich von der Taille aus sowohl nach oben in den Himmel, aber aktiv in den Boden. Lass dich für einige tiefe Atemzüge stehen zwischen Himmel und Erde. Dann atme erleichternd durch den Mund aus und lass dabei den Oberkörper nach vorn und unten sinken, die Arme schwingen, gib in den Knien nach. Nochmal aufrichten und weitere zweimal wiederholen. **3min**



Übe eine der wundervollen Herz Kriyas aus dem Kundalini Yoga, z.B. diese, um das Herzzentrum zu öffnen

- Stehend oder sitzend lege die Handflächen vor dem Herzzentrum aneinander. Spüre dich in dieser Haltung und werde dir deines Atems bewusst. Dann über einen leichten und gleichmäßigen Feueratem, spüre die Bewegung des Zwerchfells. **3min**
- Im Stand oder sitzend die Oberarme seitlich des Brustkorbs, die Unterarme angewinkelt, Hände zu Fäusten. Ausatmend bringe alternierend die Fäuste nach vorn. **3min** (Du kannst dabei das Schlagen betonen und deine Wehrhaftigkeit trainieren. Dann darauf achten, dass die Knöchel als erstes treffen würden <besonders für Frauen>. Wenn es wichtiger ist, den Brustkorb zu lockern, achte auf einen Gleichmäßigen Rhythmus und ziehe einatmend die Ellebogen weit nach hinten. So kommt der ganze Brustkorb in Bewegung wie beim Langlaufen.)
- Besser stehend mache mit beiden Armen rückwärtige Kreise mit langen Armen. Achte darauf, dass die Drehbewegung wirklich im Schultergelenk stattfindet. Wenn da ein Widerstand ist, geh immer nur bis an den Widerstand heran und niemals darüber hinweg. **3min**
- Die Energie bewegen vom Nabelzentrum über das Herzzentrum zum Kehlkakra. Sitzend oder stehend verschränke die Hände im Venusschloss. Hände und Ellenbogen in einer Linie. Einatmend hebe die Linie bis auf Kehlkakra-Ebene an, ausatmend zurück bis zum Nabelzentrum. Langsam und bewusst. **3 min** Zum Ende die Hände auf Herzzentrumsebene atme tief ein, halte und ziehe von den Ellenbogen her gedacht, Beckenboden!, ausatmen. **3x**.
- Stehend oder sitzend winkle die Unterarme an, so dass die Hände ein bisschen vor und neben den Schultern sind. Verbinde Daumen und Fingerspitzen – ZF, MF, RF, KIF – mit Achtsamkeit für die Berührung. Begleite das mental mit einem gedachten Sa Ta Na Ma. (musikalische Unterstützung kann vertiefend wirken.) der Atem verlängert sich kontinuierlich und ohne Anstrengung. **5min**
- Stehend oder sitzend verschließe mit dem rechten ZF das rechte Nasenloch. Atme in aller Ruhe durch das linke Nasenloch ein und durch den Mund langsam aus. Atme langsam und tief, natürlich und ohne dich anzustrengen. **3min** – Dann lass beide Hände sinken. Mudra deiner Wahl und beobachte den Fluss deines Atems. Sonst nichts. **2min**
- Gönn dir eine lange tiefe Entspannung in Shavasana. **11min** – wenn du magst mit einer Version von Guru Ram Das.

Meditation auf deine Werte

Mein Bild für das Mudra ist das einer älteren Person, die sich auf einer Bank sitzend mit beiden Händen auf den Knäuel ihres Spazierstocks aufstützt und über das Leben sinniert. Also liegen die Hände locker übereinander auf der Höhe des Kehlkakras (Wahrheit und Wahrhaftigkeit). Du sitzt aufrecht in deiner meditativen Haltung, die Halswirbelsäule entspannt, die Augen schauen unverwandt auf einen Punkt vor dir auf dem Boden oder die Augenlider fallen zu. So sitze in der Stille und meditiere auf deine Werte. Wenn du nicht weißt, wie du das machen sollst, dann wähle dir einen Wert, den du für dich prüfen möchtest, aus, Großzügigkeit vielleicht oder Ehrlichkeit oder der wichtigste Mensch in meinem Leben bin ich selbst. Verbinde dich mit diesem einen Wert und erkunde deine Reaktionen, Gefühle, Gedanken körperliche Sensationen – Aha.

Die Übungen ruhig eine Weile täglich und dann über das Jahr immer mal wieder nach Bedarf oder Bedürfnis wiederholen. Viel Freude ♥ Bhajan

