

## Widder-Kriya

©Bhajan



### Astrologische Vorbemerkung

In diesen bewegten Zeiten hat es auch der oft so draufgängerische, jugendlich-fröhliche Widder nicht so leicht. Der Zodiak beginnt mit dem Widder und so sind diejenigen unter uns mit der Sonne in diesem Feuerzeichen wie die Kinder im Sternkreis. Frisch, mutig, aber auch unerfahren stürmen sie gern drauf los und nehmen das Leben auf die Hörner. Das klappt nicht jedes Mal verletzungsfrei und so darf man davon ausgehen, dass der Widder bei aller Sportlichkeit nicht unbedingt ausdauernd ist. Wird es langweilig oder zu schwierig, verliert er leicht die Lust und sucht sich eine neue Aufgabe. Verletzt er sich gar, rennt mit dem Kopf gegen die Wand und holt sich in seinem Ungestüm eine Beule, ist er echt empört und tief verletzt. Was ich sagen möchte, im Umgang mit einem Widder darf man immer wissen, dass man es mit einem zarten Seelchen zu tun hat. Und auch der Widder selbst mag sich das mal zu Herzen nehmen und lernen einfach auch mal Nein zu sagen oder den einfacheren Weg zu wählen.

Von all den neuen Konstellationen am Firmament ist auch der Widder stark betroffen und wird wahrscheinlich mit ein paar Dingen aus der (familiären) Vergangenheit konfrontiert werden. Deswegen wird es gut sein, wenn sich der Widder seiner Struktur bewusst wird, Knochen/Skelett und Muskeln. Statt über Stock und Stein zu springen, einfach mal einen Moment Ruhe geben und genau hinspüren, wahrnehmen was ist und wie die Dinge um Zusammenspiel funktionieren.

### Zum Runterkommen und für einen Moment körperlicher Entspannung

- Stehe gemütlich auf zwei Füßen und fahre mit gespreizten Fingern von vorn nach hinten durch die Haare. Schüttele die Hand aus und mache dieselbe Bewegung mit der anderen. (2-3 mal).
- Mit der flachen Hand streiche die Stirn aus, mit der rechten von links nach rechts, Hand ausschütteln, mit der linken von rechts nach links, Hand ausschütteln (2-3 mal).
- Mit beiden Händen „wasche“ dein Gesicht, streiche leicht massierend das ganze Gesicht aus.
- Dann massiere die Ohren - gründlich.
- Massiere deinen Nacken.
- Klopfe mit der flachen rechten Hand von der linken Schulter abwärts den linken Arm ab bis zu den Fingerspitzen, drehe die Handfläche nach oben und klopfe die Innenseite des Arms und die Achselhöhle ab. Wdh. 2-3 mal und wechsle zur anderen Seite.
- Mit lockeren Fäusten klopfe den Bereich um die Schlüsselbeine und die obere Brust, lass dazu gerne deine Stimme vibrieren, streiche über die Brust und klopfe dann mit lockeren Fäusten kreisförmig um den Bauchnabel herum, links nach unten, dann quer zur rechten Seite, rechts aufwärts und von rechts nach links. 2-3 mal.
- Klopfe nun die Beine ab, zuerst die Vorderseite, dabei gehst du mit gebeugten Knien in die Vorbeuge und klopfst herunter bis zu den Fußrücken, dann die Beinrückseite hinauf. Die Außenseiten der Beine hinunter und die Innenseite hinauf. Wdh. 2 mal.
- Klopfe nun den Po bis er weich ist wie Wackelpudding und reibe dann mit flachen Händen den unteren Rücken und die Nierengegend, bis sie warm sind.
- Wieder mit lockeren Fäusten klopfe den Rücken so weit hinauf, wie du kommst und dann von den Schultern aus nach unten.
- Zum Schluß stehe gemütlich, beide Hände auf dem Nabelpunkt, atme und spüre die Atembewegung unter deinen Händen. Sie in deiner Präsenz.



## Um einmal das Skeltett zu sortieren

- Lege dich wie zu Shavasana auf den Rücken und so, dass du hinter dem Kopf genug Platz hast, die Arme auszustrecken. Lenke deine Achtsamkeit darauf genau zu spüren, mit welchen Körperteilen du in Bodenkontakt bist und wo genau die Bewegungen stattfinden. In den Bewegungen finde immer den leichten Weg, also wende so wenig Kraft auf wie möglich, sondern lass dir helfen von der Erdanziehungskraft.
- In der Rückenlage ziehe langsam einen Fuß nach dem anderen zum Becken und stelle den Fuß auf. Beobachte, ob du den Fuß über die Ferse oder über die Außenkante des Fußes anziehst. Es geht beides. Die Bewegung unterscheidet sich im Hüftgelenk. Beide Füße angezogen und aufgestellt Sorge dafür, dass die Füße in einem Abstand von gut 30 cm oder etwas mehr stehen.
- Spüre die Körperrückseite in Beziehung zum Boden und erlaube, dass ein Knie nach außen sinkt, während das andere Bein aufrecht stehen bleibt und das Knie senkrecht zu Decke schaut. Das sinkende Knie geht nur so weit zu Boden, wie es leicht geht und beide Hüften auf dem Boden bleiben. Langsam stelle das Bein wieder an und mache dasselbe mit dem anderen Bein. Beobachte deinen unteren Rücken und die Hüftgelenke. Mache das ein paar mal mit jedem Bein. Dann lasse beide Beine ausgleiten und ruhe einen Moment.
- Wieder ziehe einen Fuß nach dem anderen an und stelle die Beine nicht zu nah nebeneinander auf. Nun lasse ein Knie sanft nach innen sinken und beobachte die Bewegung im Rücken und im Hüftgelenk. Die Arme liegen entspannt seitlich am Boden. Das stehende Bein bleibt jeweils senkrecht. Wechsele auch hier die Beine, die du sinken lässt, einige Male. Lasse die Füße ausgleiten und ruhe.
- Nocheinmal stelle beide Beine an und – vielleicht mit dem Ausatmen lasse ein Bein ausgleiten und strecke gleichzeitig in der Diagonale einen Arm hinter dem Kopf aus. Wie machst du das mit dem Arm? Führst du ihn durch die Luft oder lässt du ihn seitlich über den Boden gleiten? Wie verbrauchst so weniger Energie? Wechsele die Diagonale einige Male.
- Dann ruhe mit ausgestreckten Beinen und strecke beide Arme hinter den Kopf aus. Rutsche mit beiden Beinen und mit beiden Armen ungefähr 10 cm nach links. Jetzt liegst du wie ein kleiner Halbmond und atmest einige Male in die geöffnete rechte Rippenseite. Rutsche wieder in die Mitte zurück und von dort mit Armen und Beinen 10 cm nach rechts. Atme in die geöffnete linke Seite. Kehre zur Mitte zurück.

## Adjusting the Centers of Interconnection and Intercommunication

Wenn du noch Zeit und Kraft hast übe jetzt dieses Set aus dem Manual „Reaching me in me“

1. Rückenlage, kreuze die Füße links über rechts und ebenso die Hände auf der Brustbeinmitte. Atme tief und entspanne vollständig. 6 min
2. Dann lege die Füße nebeneinander und strecke und flexe sie synchron. Koordiniere den Atem mit der Bewegung. Der darf ruhig tief und kraftvoll werden. 6 min
3. Die Hände weiterhin auf der Brust gekreuzt abgelegt hebe und senke alternierend die Beine gestreckt bis auf exakt 90 Grad. Strecke die Füße, wenn du ein Bein anhebst und lege das Bein leise wieder auf dem Boden ab. Über in dieser Weise 3 min
4. Nun hebe und senke in selber Manier beide Beine. 3 min. Gönn dir eine kurze Atempause und mache noch einmal 52 Wiederholungen.
5. Jetzt leg die Handflächen fest auf die Ohren und die Ellenbogen schauen senkrecht in die Luft. Du hältst den Kopf stabil, während du Becken und Brust von Seite zu Seite. Es ist eine diagonale Bewegung wie die von einem Fisch im Wasser. Probiere das 4 min. Es ist anstrengend, aber schön. Bleib dran.



6. Ruh dich kurz aus und wechsele dann in den Fersensitz. Öffne deinen Mund und hänge die Zunge raus wie einen Waschlappen zum Trocknen. Atme wie ein hechelnder Hund. 1 Min.
7. Strecke beide Arme auf Schulterhöhe gerade bis in die Fingerspitzen nach vorn. in einer zackigen Bewegung male ein großes X in die Luft, mit der rechten Hand nach links oben und umgekehrt. Dabei bleiben die Ellebogen gerade. Koordiniere den Atem. 3 Min
8. Nun immer noch im Fersensitzwinkle die Arme seitlich bequem an. Bringe die Unterarme nach oben und setze die Fingerspitzen auf den Schultern ab. Stelle dir vor, wie du Wasser über Schultern und Rücken rinnen lässt. Wiederhole die Bewegung 3 Min-
9. Verteile die Energie im Körper mit einer 1 Min spinal flex im Fersensitz.
10. Setze dich zur Meditation. Chante schnell und rhythmisch HARI HAR, HARI HAR, HARI HAR, HARI. Benutze die Zungenspitze. 10 Min.
11. Entspanne

