

Kriya zur Stärkung der Aura

(Diese Kriya findest du im Ausbildungsbuch Stufe 1, S. 456)

Wenn du Dinge sehr tief fühlst oder sehr schnell durcheinandergebracht wirst oder beeinflusst wirst durch Gedanken, Stimmungen und Emotionen anderer, empfiehlt es sich, dein elektromagnetisches Feld, die Aura, zu stärken. Mit einer starken Aura kann uns so schnell nichts umhauen. Sie ist unser strahlender Schutz und wenn sie hell strahlt bzw. ausgeglichen schwingt, sind wir stabil und beständig und nicht so schnell zu beeinflussen.

Diese kurze Kriya ist besonders gut geeignet, sie 40 Tage lang zu praktizieren, so dass sich deine Widerstandsfähigkeit in deinem elektromagnetischen Feld aufbauen kann.

1) Variante der Dreiecksposition

Komme in die Dreiecksposition. *(Dreiecksposition aufbauen: setze dich auf deine Fersen, bring die Stirn zum Boden, strecke die Arme nach vorn. Nun komm in den Vierfüßlerstand, ohne die Hände und Füße zu verrutschen, damit der Abstand zwischen Händen und Füßen gut definiert ist. Nun hebe das Gesäß nach hinten nach oben. Schiebe dich aus den aufgefächerten Händen heraus nach hinten oben zum Steißbein. Dein Becken kippt nach unten, die Achseln werden weit, Schultern und Arme sind gestreckt. Der Kopf hängt entspannt. Nun strecke die Knie soweit wie es dir möglich ist. Die Fersen müssen dabei nicht den Boden berühren, streben aber zum Boden. Anm. Sat Sandesh)*



In der Dreiecksposition hebe das rechte Bein gestreckt in die Höhe. Beim Ausatmen beuge die Ellbogen und senke den Kopf Richtung Boden. Beim Einatmen strecke die Arme und kehre in die ursprüngliche Dreiecksposition zurück. 1,5 Minuten.

Wechsle zur anderen Seite und wiederhole weitere 1,5 Minuten.

2) Einfache Haltung: Strecke den linken Arm nach vorn, die Handfläche weist nach rechts. Strecke den rechten Arm darunter aus und drehe die Handfläche nach rechts. Dann lege die rechte Handfläche auf den Handrücken der linken Hand und greife mit den Finger der rechten Hand zwischen die Finger der linken Hand. Beide Handflächen zeigen dabei nach rechts.



Mit dem Einatmen hebe die Arme auf 60°. Mit dem Ausatmen senke sie auf Schulterhöhe. Halte die Arme immer gestreckt und atme tief. 2-3 Minuten.

Dann atme ein und strecke die Arme hoch. Atme aus und entspanne.



3) Einfache Haltung: Strecke die Arme parallel zueinander nach vorn. Die Handflächen sind einander zugewandt und haben etwa einen Abstand von 15 cm voneinander entfernt. Mit dem Einatmen schwinde die Arme zur Seite nach hinten. Mit dem Ausatmen bringe sie wieder in die Ausgangsposition nach vorn. Atme dabei tief und rhythmisch. 3 Minuten.



Kommentar:

Dies ist eine großartige Kriya, um gesund zu bleiben und die Aura zu stärken. Du kannst die Zeit für die Übung 1 auf bis zu 7,5 Minuten pro Seite steigern. Die Dauer der Übungen 2 und 3 kannst du auf jeweils 15 Minuten erhöhen. Dabei wirst du kräftig schwitzen. Das wird nahezu jedes Verdauungsproblem beseitigen. Die Übung stärkt die Arme und erhöht die Kraft zum Schutz und zur Projektion der Persönlichkeit.

