



Sat Kriya

Sat Kriya ist eine Basis-Kriya des Kundalini Yoga.

Mache die Sat Kriya täglich mindestens 3 Minuten lang. Sie unterstützt die Verdauung, stimuliert die sexuell-kreative Energie und damit den natürlichen Energiefluss. Dadurch können sich mentale, emotionale Probleme sowie Probleme mit dem unteren Rücken lösen. Sat Kriya stimuliert und stärkt das Herz und das Nervensystem, wodurch ein angenehmes Wohlfühl einsetzt.

Wenn Du für nichts anderes Zeit hast, machen diese Kriya zu einem Teil deines täglichen Versprechens an dich selbst – mache sie zu deiner täglichen Routine.

Sitzposition:		Fersensitz oder Rock Pose
Augen:		Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:		Atme ein und chante SAT und ziehe den Nabelpunkt (unterer Teil des Bauches wird kraftvoll nach innen und oben gezogen). Atme aus und chante NAM und entspanne den Nabelpunkt
Mantra:	SAT NAM	"Wahrheit ist mein Name", d.h. es hilft dir dein wahres Selbst bzw. deine innere Wahrheit zu erkennen
Mudra:		Strecke die Arme über den Kopf, die Handflächen aneinander. Verschränke alle Finger ineinander mit Ausnahme der Zeigefinger, die gerade nach oben weisen (Männer überkreuzen den rechten Daumen über den linken, Frauen den linken Daumen über den rechten).
Zeit:	3 Minuten	Kann bis auf 31 Minuten gesteigert werden
Ende:		Atme ein und ziehe die Wurzelschleuse (Zusammenziehen der Beckenbodenmuskulatur) und spanne alle Muskeln vom Gesäß über den Rücken bis zu den Schultern kräftig an. Lasse die Energie über deine gestreckte Wirbelsäule hoch bis zur Schädeldecke fließen. Atme durch den Mund und wiederhole das noch zwei Mal.



Addiction Meditation

Diese Meditation bringt die Psyche in ein Gleichgewicht. Durch diese Praxis erwacht der Geist zur unendlichen Fähigkeit.

In unserer modernen Gesellschaft hat jeder eine Art von „Sucht“. Wenn wir nicht süchtig nach Rauchen, Essen, Trinken oder Drogen sind, dann sind wir unbewusst abhängig von Akzeptanz, Förderung, Ablehnung, emotionaler Liebe usw.

All dies führt uns zu unsicheren und neurotischen Verhaltensmustern, das durch ein Ungleichgewicht in unserem Drüsensystem hervorgerufen wird.

Sitzposition:		Easy Pose
Augen:		Punkt zwischen den Augenbrauen - 3. Auge
Atmung:		Atme ein und chante SAT und ziehe den Nabelpunkt (unterer Teil des Bauches wird kraftvoll nach innen und oben gezogen). Atme aus und chante NAM und entspanne den Nabelpunkt
Mantra:	Sa Ta Na Ma	Vibriere mental die 5 Urklänge: Sa Ta Na Ma Bei jedem der Silben werden die hinteren Backenzähne leicht aufeinander gebissen, die Lippen sind geschlossen. Die Stelle unter den Daumen bewegt sich im Rhythmus. Übe leichten Druck aus.
Mudra:		Machen Sie die Fäuste beider Hände und strecken Sie die Daumen gerade aus. Legen Sie die Daumen auf die Schläfen und suchen Sie die Kuhle, in die die Daumen gerade passen. Dies ist der untere vordere Teil des Stirnbeins oberhalb der temporal-sphenoidalen Naht.
Zeit:	3 Minuten	Kann auf 5, 7 und bis auf 31 Minuten gesteigert werden
Ende:		Atme tief ein und ziehe die Wurzelschleuse und spanne alle Muskeln vom Gesäß über den Rücken bis zu den Schultern kräftig an. Lasse die Energie über deine gestreckte Wirbelsäule hoch bis zur Schädeldecke fließen. Atme aus, lege die Hände auf die Knie und werde still.