

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Y9

## Sat Kriya

Quelle: Sadhana Guidelines

Setze dich auf die Fersen und strecke die Arme über den Kopf, so dass die Ellbogen sich an die Ohren schmiegen (A). Ziehe das Kinn an. Alle Finger mit Ausnahme der Zeigefinger sind verschränkt. Diese zeigen aufwärts (B). Singe in einem gleichmäßigen Rhythmus laut und bewusst SAT NAM, ungefähr achtmal in 10 Sekunden. Singe die Silbe SAT vom Nabelpunkt und Solarplexus ausgehend und ziehe dabei den Bauchnabel zum Rücken hin ein. Singe NAM und entspanne den Bauch. Tu dies mindestens 3 Minuten lang. Dann atme tief ein, halte den Atem und spanne alle Muskeln an. Beginne damit am Gesäß, den ganzen Rücken hinauf bis zu den Schultern: Lass die Energie im Geiste durch deine Schädeldecke fließen.

Du solltest danach doppelt so lange ausruhen, wie du die Kriya ausgeführt hast.

## Kommentar:

Sat Kriya ist von grundlegender Bedeutung für Kundalini Yoga und sollte jeden Tag mindestens drei Minuten praktiziert werden. Die Wirkungen sind zahlreich: Sat Kriya stärkt das gesamte Sexuelsystem und regt seinen natürlichen Energiefluss an. Dies löst sexuelle Verspannungen und Phobien auf. Es gibt dir Kontrolle über den fortwährenden sexuellen Impuls, so dass du ihn in kreative und heilende Vorgänge im Körper verwandeln kannst. Menschen, die sehr unausgeglichen sind oder psychische Probleme haben, hilft Sat Kriya besonders, weil diese Störungen immer mit einem Ungleichgewicht der Energien in den unteren Chakren verbunden sind.

Die gesamte körperliche Gesundheit wird verbessert, da alle inneren Organe durch diese Übung eine leichte rhythmische Massage erhalten. Das rhythmische Auf und Ab des Blutdrucks, das du mit der pumpenden Bewegung des Nabels erzeugst, stärkt das Herz.

Die Übung wirkt stimulierend und lenkend direkt auf die Kundalini-Energie. Deshalb muss sie immer mit dem Mantra SAT NAM ausgeführt werden.

Du kannst die Zeit der Kriya auf 31 Minuten ausdehnen, aber denke daran, dich gleich danach lange und vollständig zu entspannen.

Ein guter Weg die Zeit zu erhöhen, ist es, die Kriya 3 Minuten lang zu praktizieren und dann 2 Minuten auszuruhen. Wiederhole diesen Zyklus, bis du 15 Minuten SAT Kriya und 10 Minuten Ruhepause erreicht hast. Vervollständige die nötige Entspannung, indem du weitere 15-20 Minuten ruhest. Versuche nicht gleich auf 31 Minuten zu kommen, nur weil du dich stark fühlst oder zufällig Yogalehrerin bist.

Achte auf die Kraft, die dieser Übung innewohnt. Erlaube der Kriya, in deinem Körper den Boden vorzubereiten, in den der Samen der höheren Erfahrung gepflanzt werden kann. Es ist nicht nur eine Übung, es ist eine Kriya, die auf allen Ebenen deines Seins wirkt – den bewussten und den unbewussten.

Du könntest die eher subtilen Erfahrungen mit der höheren Energie behindern, wenn du deinen physischen Körper dabei zu stark beanspruchst. Möglicherweise erlebst du einen enormen Ansturm von Energie. Vielleicht machst du eine Erfahrung höheren Bewusstseins, bist aber nicht fähig, sie in deine Psyche einzugliedern. Deshalb bereite dich mit Ausdauer, Mäßigkeit und Geduld vor. Dann ist das Ergebnis sicher.

Wenn du keine Drogen konsumierst oder deinen Körper von all ihren Folgen gereinigt hast, kannst du die Kriya auch mit flach aneinander gepressten Handflächen machen (C). Dies setzt mehr Energie frei als die andere Methode. Diese Version der Sat Kriya wird normalerweise nicht im Yogaunterricht gelehrt, da man nie weiß, ob das Nervensystem einer der TeilnehmerInnen möglicherweise durch Drogenmissbrauch zu sehr geschwächt ist.

Denke immer wieder daran, den Nabel einzuziehen. Versuche nicht, Mulibhrend anzuwenden. Mulibhand findet automatisch statt, wenn der Bauchnabel eingezogen wird. Die Hüften und die Lendenwirbelsäule beugen oder drehen sich also nicht. Deine Wirbelsäule bleibt gerade. Die einzige Bewegung, die deine Arme machen, ist ein leichtes Auf und Ab, wenn sich deine Brust bei jedem SAT NAM hebt. Selbst wenn du für nichts anderes Zeit hast, mache diese Kriya zu einem täglichen Geschenk an dich, um deinen Körper für das höhere Bewusstsein rein und lebendig zu halten.

