

Tantric Prosperity Kriya

EINSTIMMEN (am besten vorweg noch Sufikreise oder Kamelritt zum Aufwärmen!)

1. Yogisches Radfahren

Lege dich auf den Rücken. Strecke deine Beine aus, der Nacken in einer Linie mit der WS.

Beginne mit dem yogischen Radfahren knapp über dem Boden, die Beine abwechselnd ranziehen und strecken, atme kräftig und tief.



Schließe die Augen, fokussiere dich auf das Dritte Auge

Wir gehen in einen neutralen Zustand. Wir neutralisieren den positiven und den negativen Geist (plus + minus). Wenn wir plus und minus nicht neutralisieren können, dann müssen wir mental loslassen, um in einen neutralen Zustand zu kommen.

Fahre fort mit der Bewegung und beginne zu chanten **Har Hare Hari Wahe Guru....** (*monotones Chanten*)

5:30 Min.

Bringe die Knie zur Brust, umschließe mit den Armen, chante weiter...

1 Min.

Atme ein und halte, im Geiste vibriere das Mantra.... Halte die Position, atme aus. Atme ein, halte und verbinde dich wieder mit dem Mantra... und atme aus. Entspanne die Beine, strecke sie aus.

2. Streckposition mit Feueratem

Bringe die Knie zusammen und komme von dort in Streckposition und Feueratem.

Fokus auf das Dritte Auge.

Bleibe dabei, das reinigt und zentriert den Nabelpunkt, welches das Zentrum für die Projektionskraft deines inneren Feuers ist. Eine starke Projektion bedeutet, dass deine Gedanken deine Worte Einfluss haben.



1 - 2 Min.

Atme ein, Mulbandh, halte, atme aus. Atme ein, halte, SAT NAM Wahrheit ist mein Name, Wahrheit ist meine Identität. Und atme aus.

Deine physische Stärke gibt dir spirituelle Stärke. Du kannst tiefer in deine Praxis kommen und du bekommst den Nektar deiner Praxis auf einem tieferen Ebene.

Entspannung auf dem Rücken (1 – 2 Min.)

3. Lebensnervstreckung mit Feueratem durch den O-Mund

Strecke die Beine nach vorne aus, greife deine Zehen, Fußgelenke, Knie, wo immer du drankommst.

Öffne deinen Mund zu einem O-Mund und beginne mit Feueratem durch den Mund. Atme vom Nabelpunkt aus. Lausche auf den Klang, den dein Atem macht. Es ist „Har“, es wird geformt durch die Kraft von deinem Prana.



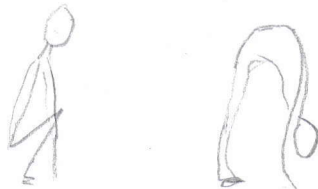
2 Min.

Dann atme ein. Halte. Schließe deinen Mund.... Atme aus. Atme ein komplett und halte.... Atme wieder aus, halte den Atem aus, ziehe Mulbandh. Atme ein vollständig und halte den Atem, fühle den Puls SAT NAM SAT NAM SAT NAM und lass los, komm raus aus der Position.

Schüttele deine Beine aus und komme zum Stehen.

4. FRÖSCHE Froschposition atme ein, atme aus. Mache **54** x Frösche in deiner eigenen Zeit, so schnell du kannst. Mentale Projektion beim Einatmen SAT, Ausatmen NAM.

Du transformierst die Energie von den unteren in die höheren Chakren.

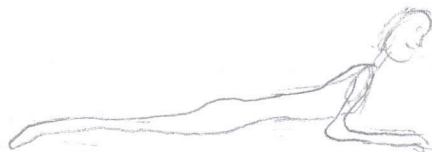


Wenn du 54 Frösche gemacht hast, komme runter in den Frosch, atme hier dreimal tief ein und aus.

Komm dann in **Einfache Haltung**.

Bleib bei dir, lass die Energie sich setzen ... längere Pause

5. Kobra – Komme in die Kobra-Position, dann beginne mit FA. Fokus Drittes Auge, mentale Projektion SAT beim Einatmen und NAM beim Ausatmen....



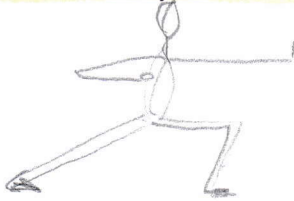
3:20 Min.

6. Bogenposition

Rechter Fuß vor, linkes Bein nach hinten ausgestreckt, spann deinen Bogen, Fokus auf den Halbmond des Daumennagels mit langem tiefen Atem.

Nach 1 Minute beginne zu chanten:

„Gobinde Mukande Udare Apare Hariang Kariang Nirname Akame Har Har Har Har 4 x EA“



3 - 4 Min.

Einatmen, halten... bleib in der Position, projiziere und atme aus (2- 3 Mal)

Neutrale Position für 1 Minute Fühle den Unterschied der Körperseiten.

Linker Fuß vor, rechtes Bein nach hinten ausgestreckt und Bogen spannen, Fokus auf den Halbmond des Daumens, atme lang und tief.

Nach 1 Minute beginne wieder zu chanten:

„Gobinde Mukande Udare Apare Hariang Kariang Nirname Akame Har Har Har Har, 4 EA“

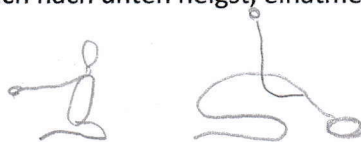
3 - 4 Min.

Einatmen, halten, am Schluss projiziere... ausatmen

7. Fersensitz – Verneigung vor dem Herzen

Im Fersensitz verschränke deine Hände hinter dem Rücken in Venusschloss. Verneige Dich vor Deinem Herzen, Stirn berührt jedes Mal den Boden.

Ausatmen, wenn du dich nach unten neigst, einatmen, wenn du wieder nach oben kommst.



4:15 Min.

Selbe Haltung und Du lässt die Stirn am Boden, bringst die Arme so hoch wie möglich und machst Feueratem



2:00 Min.

Lange tiefe Entspannung (8 -11 Min.)