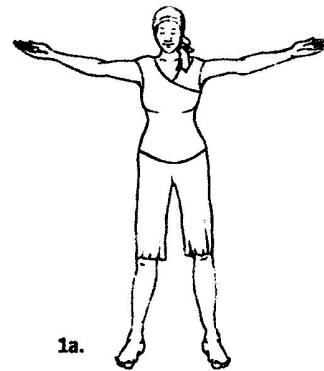


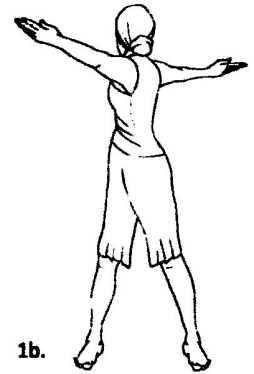
Kriya für einen gesunden Körper

Erschaffe deinen Kreis durch die kreisenden Bewegungen deiner Arme. Nimm deine Fingerspitzen bewusst als äußere Begrenzung deiner Kreise wahr. Kläre und beanspruche deinen eigenen Raum mit jedem Kreis. Zwischen den einzelnen Übungen stehe in Stille und erlaube dem Energiefluss, sich auszurichten, sich zu justieren. Sei geerdet in deinem Körper. Fühle dich verbunden mit der Erde. Zum Abschluss schüttele deinen ganzen Körper und befreie dich von aufgestauten Energien.

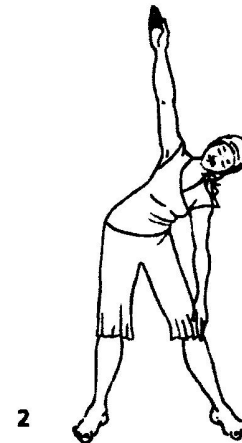
1. Im Stand, Füße schulterbreit auseinander gestellt, das Gewicht ruht auf den Außenkanten der Füße. Arme auf Schulterhöhe gerade gestreckt, etwas höher als parallel zum Boden. Die Handflächen zeigen nach vorn. Twiste von der Taille aus, dabei schwingen die Arme zur linken Seite (Einatmung) und zur rechten Seite (Ausatmung). Dauer: 1-3 Minuten.
2. Im Stand, Füße schulterbreit auseinander gestellt, Arme auf Schulterhöhe seitlich gerade ausgestreckt, Daumen zeigen nach unten. Beuge dich langsam von den Hüften aus zur linken Seite, linker Arm berührt das linke Bein, rechter Arm bewegt sich nach oben, dann zur Mitte, beide Arme auf einer Linie in Schulterhöhe halten, und danach bewege den rechten Arm seitlich zur rechten Seite, rechter Arm berührt das rechte Bein, linker Arm bewegt sich nach oben. Die Arme bilden kostant eine Linie. Dauer: 1-2 Minuten.
3. Im Stand, Füße leicht auseinander gestellt. Falte die Hände im Venusschloss, halte sie etwas über Brusthöhe, die Daumen zeigen nach unten. Beuge den Oberkörper so weit zum Boden, bis die Handflächen den Boden berühren. Die Beine bleiben dabei möglichst gut gestreckt. Dehne dich von den Hüften aus. Justiere den Beckenbereich. 26 Wiederholungen.
4. Im Stand, Hände liegen auf den Hüftknochen. Schwinde das linke Bein zur Seite, wenn möglich bis auf Taillenhöhe. Gleiche Bewegung mit dem rechten Bein. Wiederhole die rhythmische Ausführung für 2-3 Minuten oder 26 Wiederholungen.



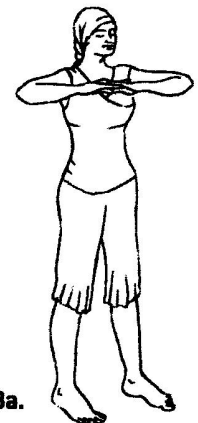
1a.



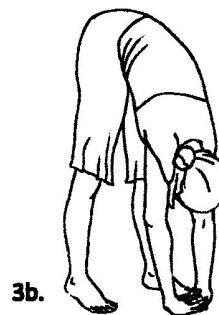
1b.



2



3a.



3b.



4.



5. Auf Zehenspitzen stehend, Füße schulterbreit auseinander gestellt. Arme auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt, etwas höher als parallel zum Boden. Einatmend durch die Nase komme herunter in die Kniebeuge, achte auf eine gerade Wirbelsäule. Durch den Mund ausatmend komme zurück in die Ausgangsposition. 26 Wiederholungen oder 1-2 Minuten.

6. Im Stand, Fersen zusammen, Beine gestreckt, Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt, Handflächen zeigen zum Boden. Bewege die Arme schnell ohne die Ellebogen zu beugen jeweils 15 Grad von der Horizontalen nach unten und nach oben. 1-3 Minuten.

7. Im Stand, Füße leicht auseinander. Die linke Hand zur Faust geballt liegt auf der Brust, der Daumen liegt innen. Strecke den rechten Arm auf Brusthöhe nach vorn heraus, dabei öffnet sich die Hand als ob du etwas greifen wolltest. Schließe die Hand dann wieder zur Faust, Daumen innen, und ziehe nun den rechten Arm zurück, lege die Faust auf deine Brust. (Ellebogen sind seitlich gesenkt). Es fühlt sich so an, als ob Du ein Gewicht nach hinten ziehst. Im Wechsel. 1-2 Minuten.

8. Im komfortablen Stand, Arme nach oben in einen Winkel von 60° gestreckt, Handflächen zeigen nach vorn, Finger weit auseinander gespreizt, bewege die Hände aus den Handgelenken schnell auf und ab. Kreiere einen meditativen Rhythmus für 1-3 Minuten.

9. Entspanne tief für 5-10 Minuten.

