

1. Sie sitzen mit gerader Wirbelsäule in der einfachen Haltung. Die rechte Hand ruht im Gyan Mudra, Daumen und Zeigefinger berühren sich, auf dem rechten Knie. Halten Sie das linke Nasenloch mit dem linken Daumen zu, die anderen Finger sind nach oben gestreckt. Atmen Sie durch das rechte Nasenloch lang, tief und kraftvoll ein und aus; konzentrieren Sie sich vollständig auf Ihre Atmung. 3 bis 5 Minuten.

Diese Übung öffnet den Sonnenenergiekanal Pingala.



2. Sat Kriya: Sie sitzen im Fersensitz auf den Füßen und strecken die Wirbelsäule. Verschränken Sie die Hände ineinander, nur die Zeigefinger sind gestreckt. Strecken Sie jetzt die Arme senkrecht über den Kopf, so daß sie die Ohren berühren; dabei sind die Ellenbogen gerade (siehe Abbildung S. 86).

Sprechen Sie laut das Mantra SAT NAM. Beginnen Sie, indem Sie tief einatmen. Ziehen Sie nun bei einem kurzen SAT – wobei das S mit einem Zischlaut gesprochen wird – den Nabelpunkt in Richtung Wirbelsäule ein. Bei NAM lassen Sie den Nabel los und konzentrieren sich auf den Energiefluß nach oben zum «dritten Auge». Die Atmung reguliert sich von selbst. Der Rhythmus ist etwas langsamer als einmal pro Sekunde. Die Hüften und die Wirbelsäule bewegen sich nicht mit. 3 Minuten.

Zum Schluß atmen Sie tief ein, halten den Atem und stellen sich vor, daß die Energie vom Nabelpunkt ausstrahlt und durch den ganzen Körper hindurch zirkuliert. Atmen Sie aus, wenn Sie den Atem nicht mehr halten können.

Entspannen Sie schließlich kurz im Schneidersitz.

Wichtiger Hinweis zum Üben!

– Frauen sollten während der Menstruation vermeiden, den Nabel stark einzuziehen – konzentrieren Sie sich nur auf den Nabelpunkt.

Diese und die folgende Übung aktivieren das Nabelchakra, gleichen die sexuelle Energie aus und transformieren Energie von den unteren zu den oberen Chakras.

3. Sat Kriya: Wiederholen Sie Übung 2. 3 Minuten.

Zum Schluß atmen Sie tief ein, halten den Atem und ziehen die Wurzelschleuse (siehe S. 32). Pressen Sie Ihre Energie, ausgehend von den Gesäßmuskeln, nach oben und strecken Sie sich dabei insgesamt zur Decke. Lassen Sie Ihre ganze Energie in die Fingerspitzen fließen. Atmen Sie aus.



4. Sie sitzen im Schneidersitz. Fassen Sie mit beiden Händen Ihre Schienbeine. Atmen Sie ein, drücken Sie Ihre Wirbelsäule zu einem Bogen nach vorn und heben Sie den Brustkorb. Atmen Sie aus und beugen Sie die Wirbelsäule nach hinten zu einem runden Rücken. Halten Sie den Kopf immer auf der gleichen Höhe. Ziehen Sie bei jeder Ausatmung die Wurzelschleuse (siehe S. 32). Führen Sie die Übung rhythmisch und mit tiefen Atemzügen aus. Meditieren Sie bei jeder Einatmung auf SAT, bei jeder Ausatmung auf NAM. 3 Minuten.

Diese Übung aktiviert die unteren Chakras und den Energiefluß in der Wirbelsäule.



5. Froschposition: Sie kommen in die Hocke, die Knie und die Zehen zeigen nach außen, die Fersen sind vom Boden gelöst und berühren einander. Die Wirbelsäule ist gestreckt, der Kopf ist oben, die Augen sind geschlossen. Mit der Einatmung strecken Sie die Beine, bringen das Gesäß nach oben und den Kopf zu den Knien. Mit der Ausatmung kommen Sie in die Ausgangsposition zurück – achten Sie darauf, daß die Wirbelsäule wieder gestreckt und der Kopf oben ist. Wiederholen Sie 26mal.

Wichtiger Hinweis zum Üben!

– Wenn Sie Probleme mit den Knien haben, gehen Sie nur so weit in die Hocke, daß das Gesäß oberhalb der Knie bleibt.

Diese Übung reguliert die sexuelle Energie und wirkt auf das Herzzentrum. Sie aktiviert die positiven Kräfte.



6. Sie sitzen mit gerader Wirbelsäule im Fersensitz, die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Atmen Sie tief ein und drehen Sie den Kopf nach links zur Schulter – sagen Sie in Gedanken SAT. Atmen Sie völlig aus und drehen Sie den Kopf dabei nach rechts zur rechten Schulter – sagen Sie in Gedanken NAM. 3 Minuten. Atmen Sie ein, wenn der Kopf nach vorne zeigt, und entspannen Sie die Atmung.

Diese Übung stärkt das Kehlchakra und öffnet die energetische Verbindung zum Kopf.



7. Sie sitzen im Schneidersitz. Bringen Sie die Hände zu den Schultern, die Finger fassen die Schultern vorn, die Daumen hinten. Oberarme und Ellenbogen sind parallel zum Boden. Atmen Sie ein, während Sie den Oberkörper nach links zur Seite biegen, und atmen Sie aus, während Sie ihn nach rechts biegen. Die Atmung ist lang und tief. 3 Minuten.

Atmen Sie nun in der mittleren Position ein, atmen Sie aus und entspannen Sie die Atmung.

Diese Übung lockert die Wirbelsäule und verbessert die Verdauung.



8. Sie sitzen in der einfachen Haltung, die Hände im Gyan Mudra. Konzentrieren Sie sich auf Ihr drittes Auge. Ziehen Sie die Wurzelschleuse: kontrahieren Sie Schließmuskeln, Genitalien und untere Bauchmuskeln und halten Sie diese Spannung während der gesamten Zeit. Konzentrieren Sie sich auf den Atemstrom, meditieren Sie bei der Einatmung auf SAT, bei der Ausatmung auf NAM. 6 Minuten oder länger.

Diese meditative Übung vertieft und stabilisiert die Wirkung der gesamten Übungsreihe.

9. Entspannen Sie 10 bis 15 Minuten auf dem Rücken.

