

# Surya Kriya

## Tägliche Übungen für Gesundheit, Ausstrahlung und Anmut

Diese Kriya lädt mit positiver, aufbauender Energie auf und ist ein ideales Morgen-Set. Sie kräftigt und reinigt Körper und Geist über die Aktivierung der Sonnenenergie (surya) im 3. Chakra, dem Nabelzentrum.

Stimme dich mit 3 Wiederholungen des Adi Mantras *Ong Namu Guru Dev Namu* ein.

- 1 Linke Nasenlochatmung  
Atem: Langer tiefer Atem  
Fokus: 3. Auge  
Augen: geschlossen  
Dauer: 3 - 5 Minuten

Sitze in einfacher Haltung, die rechte Hand im Gyan Mudra auf dem Knie. Benutze den Daumen der linken Hand um das linke Nasenloch von unten zu verschließen. Atem lang und kraftvoll durch das rechte Nasenloch. Konzentriere dich auf den Fluss des Atems.  
Aktiviert die Sonnenenergie und klares Urteilsvermögen.


- 2 Sat Kriya  
Atem: Rhythmus Sat Nam  
Augen: geschlossen  
Dauer: 3 + 3 Minuten

Im Fersensitz falte die Hände und strecke die Zeigefinger aneinander aus. Wenn dein Nervensystem frei oder gut gereinigt von Giften aller Art ist, kannst du die Handflächen vollständig aneinander legen. Bringe die Hände senkrecht und weit über den Kopf, Ellbogen dürfen etwas nach vorne weisen. Ziehe die Nackenschleuse. Atme ein und chante in gleichmäßigem und gleichbleibendem Rhythmus *Sat Nam*. *Sat* ziehe den Nabel nach innen und oben, *Nam* löse. Nach 3 Minuten atme ein und spanne alle Muskeln fest an stell dir vor, wie alle Energie vom Nabelzentrum ausstrahlt und durch den Körper pulsiert. Wiederhole die Sat Kriya für weitere 3 Minuten. Dann atme ein und spanne alle Muskeln fest an und ziehe die Körperenergie nach oben über den Kopf und die Fingerspitzen hinaus. Atme aus und löse. Arbeitet auf allen Ebenen des Körpers.


- 3 Wirbelsäulen Flex  
Atem: im Bewegungsrhythmus  
Augen: geschlossen  
Dauer: 108 mal

In der einfachen Haltung umfasse das vorne liegende Fußgelenk. Mit dem Einatmen richte dich auf, Schultern bleiben in einer Linie mit den Hüften, Brustkorb hebt sich, Kinn ist zurückgezogen. Mit dem Ausatmen lasse dich rund nach unten sinken, Schultern bleiben in einer Linie mit den Hüften, Kopf schaut weiter gerade aus. Nimm das Mantra *Sat Nam* mit, mit dem Einatmen denke *Sat* mit dem Ausatmen *Nam*.  
Stärkt die Flexibilität vor allem der unteren Wirbelsäule.


- 4 Frösche  
Atem: im Bewegungsrhythmus  
Augen: geschlossen  
Dauer: 26 mal

Halte in der Hocke die Fersen zusammen und vom Boden gelöst. Die Fingerspitzen sind zwischen den Knie am Boden aufgestellt. Mit dem Einatmen strecke die Beine und hebe das Gesäß, der Kopf hängt. Fersen bleiben zusammen und vom Boden gelöst. Ausatem komme in die Hocke zurück, Brustbein und Kopf angehoben.  
Stärkt und transformiert die sexuelle Energie.



- 5 Kopf drehen  
Atem: im Bewegungsrhythmus  
Augen: geschlossen  
Dauer: 3 Minuten
- Im Fersensitz ruhen die Hände auf den Oberschenkeln. Mit dem Einatmen drehe den Kopf nach links, mit dem Ausatmen nach rechts. Nimm das Mantra *Sat Nam* mit, mit dem Einatmen denke *Sat* mit dem Ausatmen *Nam*. Stärkt die Flexibilität vor allem der unteren Wirbelsäule. Öffnet das Kehlzentrum und stärkt die Verbindung zwischen Kopf und Körper. Schilddrüsen und Nebenschilddrüsen werden angeregt.
- 6 Seitliche Dehnung  
Atem: im Bewegungsrhythmus  
Augen: geschlossen  
Dauer: 3 Minuten
- In einfacher Haltung lege die Hände auf die Schultern, Finger nach vorne, Daumen nach hinten. Beuge den Oberkörper mit dem Einatmen über die Seite nach links, mit dem Ausatmen richte dich auf und beuge dich über die Seite nach rechts. Nimm das Mantra *Sat Nam* mit, mit dem Einatmen denke *Sat* mit dem Ausatmen *Nam*. Verteilt die Energie im Körper und gleicht das elektromagnetische Feld aus.
- 7 Meditation  
Atem: Langer tiefer Atem  
Fokus: 3. Auge  
Augen: geschlossen  
Dauer: min. 6 Minuten
- Sitze aufrecht und halte die Hände im Gyan Mudra auf den Knien. Konzentriere dich auf das 3. Auge und ziehe den Nabelpunkt ein. Halte ihn eingezogen und spanne Mul Bhand. Nimm das Mantra *Sat Nam* mit, mit dem Einatmen denke *Sat* mit dem Ausatmen *Nam*. Mache diese Übung 6 Minuten oder länger.  
Für eine tiefe und selbstheilende Meditation.
- 8 End-Entspannung  
Dauer: 11 Minuten
- Bedecke deinen Körper gegen Auskühlung und entspanne vollständig in Rückenlage. Arme und Beine nah aneinander, Handflächen sind nach oben geöffnet. Lass die Energie frei durch den Körper fließen und löse jeden Fokus.



Nach der Entspannung wecke dich sanft mit kleinen zu größeren Bewegungen auf. Strecke dich lang und von Seite zu Seite. Aktiviere Hände, Füße und Wirbelsäule.

Schließe danach eine Meditation deiner Wahl an. Beende mit 3 Wiederholungen des Mantras *Sat Nam*.

Das Set ist in verschiedenen Übungsbüchern aufgeschrieben, z.B. im *Sadhana Handbuch* von Yogi Bhajan / KRI. Yogi Press Sat Nam Media, 1982.

Fotos: KRI, <http://libraryofteachings.com/>