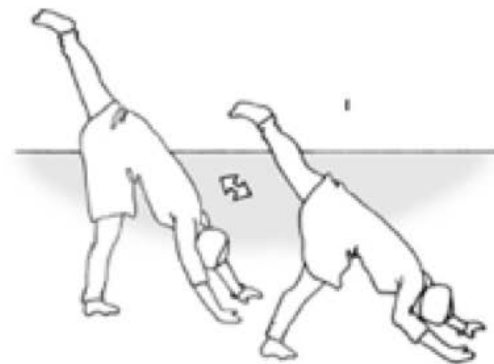
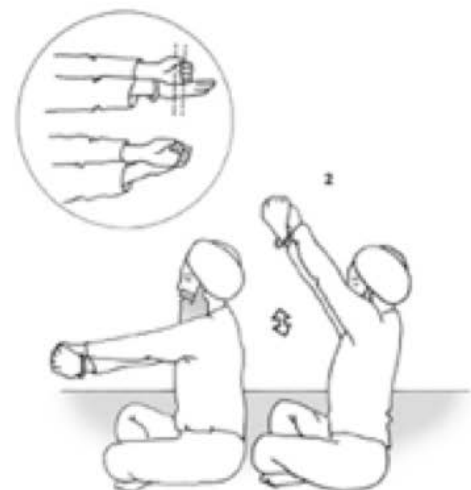


KRIYA ZUR STÄRKUNG DER AURA

1. Stehe aufrecht. neige dich nach vorn, bis die Handflächen auf dem Boden liegen und dein Körper ein Dreieck bildet. Hebe das rechte Bein mit durchgestrecktem Knie. Atme aus- beuge die Arme und bringe den Kopf dicht zum Boden. Atme ein- richte dich zur ursprünglichen Dreiecksposition auf. Mache diese Beugebewegung 1,5 Minuten, dann mit dem anderen Bein weitere 1,5 Minuten.



2. Sitze im Schneidersitz. Strecke die linke Hand nach vorne, die Handfläche weist nach rechts. bringe die rechte Handfläche, nach unten zeigend, kreuzweise unter das linke Handgelenk (2a). Hebe die rechte Hand über den Rücken der linken, so daß beide Handflächen nach rechts zeigen.



Verschranke die Finger ineinander. Atme ein- hebe die Arme 60° nach oben. Atme aus- senke die Arme wieder. Lass die Ellenbogen durchgedrückt. Atme 2-3 Minuten lang tief ein und aus. Dann atme ein- strecke die Arme nach oben. Entspanne.

3. Halte beide Arme nach vorn, parallel zum Boden, ca. 15cm auseinander, die Handflächen nach innen. Beim Einatmen bewegst du die Arme nach hinten und streckst sie einander entgegen. Atme aus- bringe sie wieder nach vorn in die Ausgangsposition. Setze die Übung 3 Minuten lang mit tiefem rhythmischen Atem fort.



KRIYA ZUR STÄRKUNG DER AURA

Dies ist eine großartige Kriya, um Krankheiten fernzuhalten und die Aura (das elektromagnetische Feld um den Körper) zu stärken. Die Übungsdauer kann bis zu 7,5 Minuten für jede Seite bei Übung 1 gesteigert werden, und je 15 Minuten für Übung 2 und 3. Das wird Dich ins Schwitzen bringen und fast jedes Verdauungsproblem lösen. Es stärkt die Arme und steigerte das Abwehr- und Projektionsvermögen der Persönlichkeit.

Quelle: Khalsa Distributors Amsterdam & Yogi Press. Übersetzung des amerikansichen Originals "Sadhana Guidelines": erhältlich als Buch beim SAT NAM VERSAND: www.satnam.de- sowie als download www.mantradownload.de

