



Shabd-Kriya (Gurumarka 09.07.2012)

Die Kriya wird auch Showbusiness-Kriya genannt. Shabd Kriya hilft dir, einen tiefen Schlaf zu finden und erholt aufzuwachen. Mache daraus ein allabendliches Ritual.

Mit Shabd Kriya kannst du dein Nervensystem regenerieren. Dies ist für diejenigen wichtig, die Drogen konsumiert haben oder einen hohen Kaffeeconsum haben bzw. hatten. Die Übung kann auch nach einer längeren Stressphase hilfreich sein.

Shabd Kriya ist ebenso eine gute Methode, um einen Jetlag und generelle Nachwirkungen von längeren Reisen zu überwinden. Es bringt dein Nervensystem und dein magnetisches Feld wieder ins Gleichgewicht.

Du sitzt im einfachen Sitz in der meditativen Haltung wie ein Yogi.

Die Hände liegen im Schoß im Kosmos-Mudra.
Die rechte Hand liegt in der linken – bei Männern umgekehrt.
Die Daumen berühren sich und bilden mit den Zeigefingern ein kleines O.

Der Rücken ist ganz gerade.

Du chantest mental (alles nur denken – ohne Stimme).

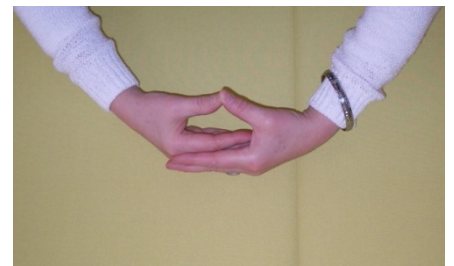
Einatmen in 4 Intervallen -Sa Ta Na Ma (Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt) denken – das Einatmen soll kräftig sein.

Atem halten 16 Intervalle – dabei 4* Sa Ta Na Ma denken.

Ausatmen in 2 Intervallen - Wahe Guru (Ekstase) denken – das Ausatmen soll kräftig sein.

Alle Intervalle sind gleich lang. Du solltest weder schneller noch langsamer werden.
Die Tendenz zum schneller werden ist besonders im mittleren Teil gegeben.

Der Fokus ist auf die Nasenspitze gerichtet.
Die Augen sind 9/10 geöffnet.



Dauer: 11 Minuten (kann auf 62 Minuten gesteigert werden)

Quelle: Kundalini-Yoga von Shakta Kaur Khalsa S. 171