

# Kriya für totales Gleichgewicht

gleicht die Aura und das elektromagnetische Feld aus

stimuliert die Ausscheidung von Körpergiften

ist hilfreich, wenn du Kopfarbeiter bist und deine Denkfähigkeit erschöpft ist

ist hilfreich, wenn schnelle klare Entscheidungen gefordert sind

"Eingespannen in deiner Individualität bleibt dir die Tür zur Unendlichkeit verschlossen. Aber auf den Schwingen der Liebe, inspiriert und organisiert von der eigenen Disziplin, wirst du mit Sicherheit das Ziel des Lebens erreichen.

Das ist Selbstverwirklichung. Selbst erfüllt, bist du voller Dankbarkeit. In diesem Zustand steht dir die Tür zu allem himmlischen Reichtum weit offen." YB

1.



es balanciert und stärkt das Gehirn,

Nerven- und Immunsystem.

tonisiert die Muskulatur.

stärkt das Herz und die Aura.

öffnet die Lunge.

stärkt die Durchhaltekraft.

(Übungen 1 - 4)



- einfacher Sitz
- Konzentration: 3. Auge
- lege die **rechte** Hand in den Schoß
- strecke den **linken** Arm auf 60°

die Handfläche schaut nach oben

strecke die Finger in Richtung Boden

- Atem: fließen lassen  
4 Minuten
- wechsele den Arm
- Atem: fließen lassen  
4 Minuten
- strecke **beide** Arme auf 60°
- Atem: fließen lassen- meditiere auf die Energie, die dich ausgleicht  
4 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

2.



mache Fäuste, die Daumen liegen innen

- kreise mit den Fäusten - um die Handgelenke  
3 Minuten



- nehme die Oberarme parallel zum Boden
- kreise mit den Fäusten

um Handgelenke und Ellenbogen

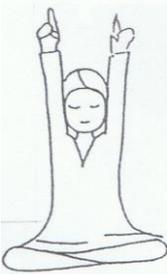
- 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

3.



- einfacher Sitz
- strecke die Arme zur Seite aus
  - parallel zum Boden
  - die Handflächen schauen nach unten
  - runde die Hände etwas
  - die Finger sind zusammen
- Atem: fließen lassen  
10 Minuten
  - gehe durch das Stadium, in dem du schreien möchtest, es wird die Zeit kommen, in der einfach ein " Ahhhhh" heraus kommt
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

4.



stimuliert das Gehirn

- einfacher Sitz
- strecke die Arme nach oben
  - berühre die Ohren
  - mache Fäuste, die Daumen liegen innen
- Atem: fließen lassen
- strecke den Zeigefinger - dann schließen den Mittelfinger den Ringfinger den kleinen Finger
- 2 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

5.



dehnt und kräftigt die Brust- und Bauchmuskulatur.

verbessert: Haltung, Atmung, Konzentration, entspannt das Nervensystem  
stärkt Geduld und Selbstbewusstsein  
löst emotionale Blockaden

- Kobra
- strecke den Kopf in den Nacken
  - strecke die Zunge heraus
- Atem: lang und tief durch den Mund
- 2 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

6.



kühlend - sehr tief atmen

- einfacher Sitz
- strecke die Zunge raus
  - rolle die Zunge seitlich ein
- einatmen: durch die gerollte Zunge
- ausatmen: durch die Nase
- 3,5 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

7.



massiert die inneren Organe  
unterstützt die Reinigung  
regt die Verdauung an

- einfacher Sitz
- lege die Hände auf die Knie
- kreise mit dem Oberkörper
  - mahlend wie Mühlsteine
- Atem: fließen lassen
- 52 Kreise in jede Richtung
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

8.



stimuliert den Lymphfluss  
entspannt die Schultern

- einfacher Sitz
- halte die Oberarme neben dem Körper
  - die Unterarme knicken vor dem Körper ab
  - die Hände hängen entspannt nach unten
- rolle die Schultern nach vorn
- Atem: fließen lassen
- 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

9.



regt Lymphknoten in der Leiste an  
stimuliert den Lebensnerv und Unterbauch  
öffnet die Stirnhöhle und lindert Kopfschmerzen

- Langsitz
- stütze dich mit den Händen ab
  - hinter dem Rücken
- einatmen: strecke das Bein bis zur Nase
- ausatmen: lege das Bein wieder ab
- abwechselnd
- 3 Minuten
- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

10.



öffnet das Herz, die Lunge, den Kopf  
entspannt die Schultern

- einfacher Sitz
- verschränke die Hände hinter dem Rücken  
beuge dich vor

die Stirn berührt den Boden

- strecke die Arme weit nach oben

verharre in der Position

- Atem: fließen lassen

2 Minuten

chante: healthy am I, happy am I, holy am I

1 Minute

- einatmen - Atem halten - strecke die Arme - ausatmen
- entspannen

11.



unterstützt eine positive Haltung dir selbst  
gegenüber

- einfacher Sitz
- strecke die Arme parallel nach vorn
- verschränke die Hände

strecke den Zeigefinger, die Ellenbogen sind gestreckt

- Atem: fließen lassen

3 Minuten

- einatmen - Atem halten - ausatmen
- entspannen

12. lange Entspannung

© YogaHaus Inka Ekholm - [YogaHaus-Ekholm.de](http://YogaHaus-Ekholm.de)