

A close-up photograph of a pink lotus flower in full bloom, rising from a dark, muddy pond. The flower has many layers of pink petals and a bright yellow center. Several large, green lily pads float on the water's surface around the flower. The water is dark and reflects the light. The overall mood is serene and peaceful.

BABAJI'S KRIYA YOGA™

DEINER PRAXIS

TIEFE GEBEN

Durga Jan Ahlund und
Marshall Govindan

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
-------------------------	---

Kapitel 1

Handeln mit Bewusstheit	8
--------------------------------------	---

Kapitel 2

Babaji's Kriya Hatha Yoga	15
--	----

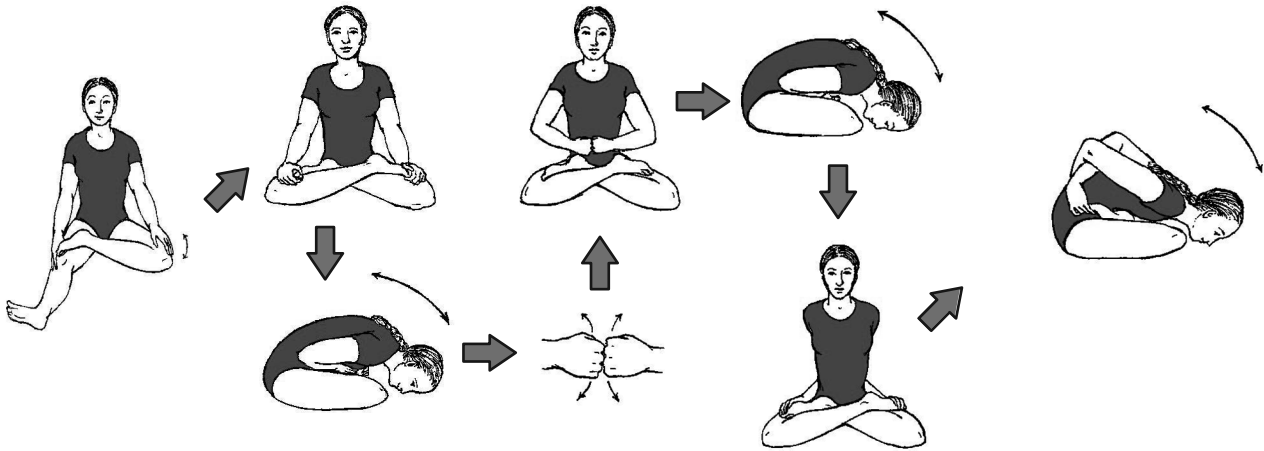
Kapitel 3

Die Serie der 18 Haltungen	29
---	----

Kapitel 4

Babaji's Kriya Yoga Sadhana – Die Bedeutsamkeit eines ganzheitlichen, fünfgliedrigen Weges	105
---	-----

Das 11. Asana - *Yoga Mudrasana*, *Yoga-Mudra-Haltung*



Yoga Mudrasana bildet eine starke Bauchwand aus und verschafft bei vielen abdominellen Beschwerden Linderung, da der Bauchraum dabei kräftig zusammengedrückt wird. Es steigert die Durchblutung der Bauchspeicheldrüse und hilft, deren Funktionsfähigkeit zu verbessern. Der dabei erzeugte intraabdominelle Druck sorgt zusammen mit den zu *Nabi Mudra* geschlossenen, gegen den Bauch gepressten Fäusten für eine innere muskuläre Massage, welche die Bauchorgane regeneriert und die Peristaltik anregt. Die vermehrte Durchblutung der Beckenregion kräftigt die Fortpflanzungsorgane. *Nabi Mudra* massiert die Leber, die Gallenblase, die Milz, den Dün- und den Dickdarm sowie die Nieren und verbessert dadurch deren Funktion.

Yoga Mudrasana dehnt die Wirbelsäule, wobei es die Rückenmarksnerven insbesondere im Kreuzbein- und Lendenbereich sanft tonisiert und insgesamt zu guter Gesundheit beiträgt. Die tiefen Rückenmuskeln des *Musculus Erector Spinae* (Rückenstrecker), welche die Lendenwirbelsäule stützen, und der oberflächliche große Rückenmuskel (*Musculus latissimus dorsi*) in der Rückenmitte werden gekräftigt. Die Kriyas stimulieren die parasympathischen Nervenfasern im unteren Rücken und die sympathischen Nerven in der Rückenmitte. Die Vorwärtsbewegung sorgt für eine Druckentlastung der Rückenmarksnerven, da sie diese stark dehnt, und regt zudem alle vom Körper zum Gehirn ziehenden Nerven an, um so deren Funktion zu verbessern. Die Schultergelenke, das Herz und die Lungen profitieren von der Erweiterung des Brustkorbs.

Das Sitzen in der Lotus-Haltung (*Padmasana*) kräftigt die Beingelenke und lenkt Energie nach oben um. Sie erzeugt ein Gleichgewicht im Körper, wodurch physische und mentale

Stille gefördert werden. Die Praxis von *Yoga Mudrasana* vermehrt und erhält die pranische Energie und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Die Haltung beruhigt das Nebennieren-System und leitet einen tiefen Entspannungszustand ein. Sie hilft bei mentalem Stress, geistiger Belastung und allgemeiner Müdigkeit und Erschöpfung.

Yoga Mudrasana soll körperliche Fiebrigkeit und geistige Leidenschaft verringern. *Yoga Mudrasana* ist die „Haltung der psychischen Vereinigung.“ Es optimiert die positiven und die negativen Energien im Körper, verleiht den physischen und mentalen Energien einen gleichsinnigen Charakter und sorgt für ein allgemeines Gefühl der Ruhe in Körper und Geist. Es hat das Potential, Energie an der Basis der Wirbelsäule zu erwecken. Es stimuliert alle Adharas von *Muladhara* bis zu *Ajna*. Es kann ein Bewusstsein für die seelische Energie schaffen. Dieses Asana ist eine kraftvolle Vorbereitung für die Meditation. Es hat die Kraft, dich mit deinem feinsinnigen Selbst zu verbinden.

Überkreuze deine Beine und nimm eine bequeme Sitzhaltung (*Sukasana*) ein, um das Hüftgelenk für den vollen Lotussitz vorzubereiten. Achte darauf, dass du auf den Sitzbeinhöckern (*Tubera ischiadica*) sitzt und dein Rücken gerade ist. Führe deine Fußsohlen zusammen. Ziehe die Fersen beim Ausatmen so nah an den Körper heran, wie es für dich angenehm ist. Beginne, mit deinen Knien Flatterbewegungen Richtung Boden auszuführen. Spüre die angenehme Lockerung in deinen Hüften.

Ergreife deine Füße, drücke deine Ellenbogen gegen deine Oberschenkel und strecke deinen Rücken, während du dich beim Ausatmen nach vorne sinken lässt. Erzwingen nichts. Achte darauf, dass dein Rücken dabei möglichst gerade bleibt. Stelle dir vor, dass du in deinen unteren Rücken hinein atmest und dabei nach und nach Verspannungen in deinem Rücken und deiner Hüftgelenkspfanne auflöst. Atme. Du kannst deine Füße öffnen, sodass die Fußsohlen nach oben zeigen und dich beim Ausatmen noch etwas weiter nach vorne sinken lassen. Stelle dir vor, dass deine Brust auf deinen Fußsohlen zu liegen kommt. Du verbesserst die Durchblutung des Beckens. Halte deine Wirbelsäule gestreckt. Atme mit der Absicht ein, die körperliche Kraft zu steigern. Atme mit der Absicht aus, muskuläre Verspannungen abzubauen. Atme und entspanne dich mindestens eine Minute lang so sehr du kannst. Setze dich langsam wieder auf.

Winkle dein linkes Knie an und umschließe dein linkes Bein mit beiden Armen, sodass du es darin wiegen kannst. Alternativ kannst du beide Handgelenke unter deinen Knöchel legen. Führe aus der Hüfte heraus sanfte Schaukelbewegungen nach links und nach rechts aus. Lenke dein Bein mindestens 30 Sekunden lang in beide Richtungen so weit aus, wie du kannst. Lege dann den linken Fuß möglichst weit rechts auf dem rechten Oberschenkel ab; dein linker Knöchel sollte von dem Oberschenkel abgestützt werden. Reibe oder massiere mit schnellen Bewegungen jede verspannte Stelle, die du im Knie oder in der Hüfte bemerkst. Halte die Zehen des linken Fußes in der rechten Hand, hebe das linke Knie mit der linken Hand an und drücke es anschließend sanft nach unten. Koordiniere die Bewegung mit deiner Atmung, hebe dein Knie beim Einatmen an und drücke es beim Ausatmen nach unten. Drücke dein Knie nicht ganz auf den Boden, falls du ein Spannungsgefühl in der Kniescheibe verspüren solltest; bringe es dann nur in eine horizontale Position. Entspanne dein linkes Bein und klopfe jede verspannte Stelle ab. Wiederhole diese Übungen mit dem anderen Bein.

Winkle das rechte Knie an, halte das rechte Bein entweder unter dem Knöchel fest oder umgreife es und wiege es von einer Seite zur anderen. Lege den rechten Fuß auf deinen linken Oberschenkel und führe das rechte Knie atemsynchron nach oben und nach unten, bis sich die Hüfte lockert. Arbeite mit diesen Dehnungsübungen, bis sich die Muskulatur warm und deine Hüften gelockert genug anfühlen, um gefahrlos die Lotus-Haltung einnehmen zu können, oder verwende einen halben Lotus, Sukasana (einfache Haltung mit überkreuzten Beinen).

Der Lotus: Sitze mit geradem Rücken auf deinen Sitzbeinhöckern und nimm den vollen Lotus ein.

*Ergreife dein rechtes Schienbein und deinen Knöchel von der Unterseite deines Beines her, sodass du das Schienbein und den Oberschenkel nach außen drehst (ergreife deinen Fuß nicht von oben). Halte deinen Fuß gebeugt und lege deinen rechten Fuß soweit oben und soweit links auf deinem linken Oberschenkel ab, wie es dir beschwerdefrei möglich ist, damit dein rechter Knöchel auf deinem Oberschenkel abgestützt wird. Wenn der Knöchel sich umbiegt, sodass deine Fußsohle zu dir nach oben zeigt, wird der Knöchel geschwächt und ein übermäßiger Zug auf die Bänder und das Knorpelgewebe des Knies ausgeübt. Beuge dein linkes Knie und deinen linken Fuß, ergreife deinen linken Knöchel von unten und lege dein linkes Bein oben auf deinem rechten ab. Entspanne deine Füße. Falls sich diese Haltung für dich nicht angenehm und stabil anfühlen sollte, dann löse dein linkes Bein und führe es unter deinen Körper. Falls du Schmerzen im rechten Bein verspüren solltest, setze dich in Sukasana, einfache Haltung (beide Beine werden unter dem Körper überkreuzt).

Spanne deinen Beckenboden und das Nabelzentrum an. Ergreife die großen Zehen beider Füße, deine Brust und deine Schultern sind geöffnet, deine Schulterblätter zeigen nach unten, deine Ellenbogen liegen dem Körper an. Beginne mit der Wirbelsäulenatmung. Beuge dich langsam nach vorne. Löse mithilfe der *Ujjayi*-Atmung Spannungen auf, während du deine Stirn Richtung Boden führst. Halte in der Vorwärtsbewegung inne, falls du spürst, dass sich die Muskulatur versteift und atme. Du kannst die Kriyas - Mikro-Bewegungen bzw. kleine Pulsationen - anwenden, um dich langsam stärker in die Dehnung hineinzubegeben.

Entspanne dich in diese Vorwärtsbeuge hinein. Deine tiefe *Ujjayi*-Wirbelsäulenatmung wird das Rückgrat noch weiter strecken. Durch die Anspannung des Beckenbodens und des Bauches wird dein unterer Rücken entlastet und allmählich Energie nach oben gelenkt werden. Führe deine Stirn so nah zum Boden, wie es dir beschwerdefrei möglich ist. Versuche, dich noch mehr in die Haltung einzugewöhnen, indem du einfach ein bis zwei Minuten lang mit dem Atem arbeitest. Richte dich langsam wieder auf und halte dabei deine Wirbelsäule gestreckt.

Beginne die zweite Phase mit *Nabi Mudra*. Lege deine Daumen in deine Handflächen und umfasse sie mit deinen Fingern. Führe die Fäuste so zusammen, dass die Fingerknöchel derart ineinander greifen, dass sie wie Zahnräder gegeneinander bewegt werden können. Dadurch werden die Nervenenden und die Akkupressurpunkte zwischen den Fingerwurzeln massiert und die Hände entspannt. Die Hände können horizontal oder vertikal positioniert werden. Dies kann helfen, Nervenenergie zu erhalten, die normalerweise über die Hände freigesetzt wird.

Lege nun deine Fäuste beidseits auf das Nabelzentrum. Drücke sie tief nach innen. Beuge dich langsam nach vorne und achte darauf, dass du deinen unteren Rücken dabei streckst und ihn nicht rund werden lässt. Dein Gesäß bleibt in Bodenkontakt. Verwende Mikro-Bewegungen, kleine Pulsationen, um dich noch weiter nach vorne beugen zu können. Führe deine Stirn erneut zum Boden und setze beim Atmen die *Ujjayi*- und die Wirbelsäulenatmung ein. Atme langsam ein und aus. Atme jedes Unbehagen aus. Sei geduldig und beharrlich. Deine Nerven werden dadurch gestärkt. Wenn du dieses Asana regelmäßig praktizierst, werden die elektromagnetische Kraft des Körpers und seine Leistungsfähigkeit zunehmen. Entspanne dich in der Haltung, solange du möchtest. Setze dich anschließend auf.

Um die dritte Phase zu beginnen, kontrahiere erneut deine Beckenbodenmuskeln (*Mulabandha*) und dein Nabelzentrum. Verschränke deine Arme hinter deinem Rücken und greife auf Taillenhöhe soweit um dich herum, wie du kannst. Halte auf einer oder auf beiden Seiten deine Zehen fest, falls du beweglich genug dafür bist. Lege dein Kinn auf deine Brust. Dadurch entsteht ein vollkommen in sich geschlossener Lotus. (Alternativ kannst du deine Arme hinter deinen Körper führen und deine Finger verschränken, sodass sie fest miteinander verbunden sind und sich deine Schulterblätter einander annähern.)

Beuge dich nach vorne und atme aus, während du dich bewegst. Beginne mit kleinen Mikro-Bewegungen und führe dabei deine Stirn immer näher zum Boden. Das Ziel ist, mit deiner Stirn den Boden zu berühren, um einen Energiefluss im Bereich des Mittelhirns in *Ajna* hinein anzuregen. Atme tief und gleichmäßig.

Wenn du deine Arme hinter deinem Rücken überkreuzt hast, dann führe sie soweit wie möglich nach oben Richtung Kopf. Achte darauf, dass deine Finger verschränkt und deine Schulterblätter nah zusammen bleiben. Eine vollständige Dehnung in den Schultern erzeugt einen muskulären Verschluss in den Armen, der dabei hilft, Energie nach oben zu lenken. Richte deine Augen auf den Raum des „Dritten Auges“ zwischen den Augenbrauen und konzentriere dich darauf. Halte deinen Kopf weiterhin ruhig, während du in die Wirbelsäule hinein atmest. Intensiviere die Dehnung deiner Arme, indem du sie beim Atmen noch weiter nach oben führst. Erzwingen nichts. Falls es zu Atemunregelmäßigkeiten kommen sollte, dann entspanne deine Arme etwas.

Richte dich langsam wieder auf, wenn du die Haltung beenden möchtest. Löse deine Hände und lege sie auf deine Knie. Achte auf die Qualität des Atems und die zunehmende Stille in Körper und Geist. Verweile in der Stille.

Öffne die überkreuzten Beine und strecke sie aus. Massiere jedes Spannungsgefühl aus den Knien heraus und klopfe beide Seiten der Beine ab. Rolle sie von einer Seite zur anderen, um Verspannungen in den Hüften zu lockern. Lege dich auf deinen Rücken und drehe deinen Kopf von einer Seite zur anderen, damit sich Energieblockaden auflösen können. Entspanne dich dreißig Sekunden lang in Rückenlage in *Shavasana*. Führe anschließend deine Arme über deinen Kopf und deine Beine zusammen und strecke dich. Beuge und strecke deine Zehen, während du deinen Körper lang ziehst. Atme ein, spanne zur Unterstützung deines unteren Rückens deinen Beckenboden und dein Nabelzentrum an, lege dein Kinn zur Stabilisierung deines Nackens auf deine Brust und richte dich auf, um deine Zehen zu berühren.

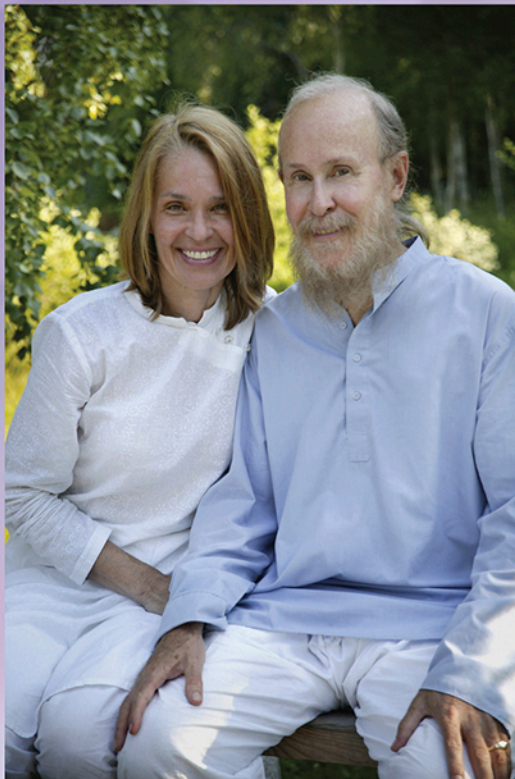


BABAJI'S KRIYA YOGA: Deiner Praxis Tiefe geben

Handeln mit Bewusstheit ist sowohl das Instrument als auch das Ziel bei allen Phasen von Babaji's Kriya Yoga. Wir werden uns dadurch Dessen bewusst, was bewusst ist; der einen Konstanten, die all unseren Gedanken und Erfahrungen zugrunde liegt.

Babaji's Kriya Yoga ist ein Mittel zur Selbsterkenntnis, zum Erkennen unseres Selbst und der Wahrheit unseres Seins. Er führt zu „Handeln mit Bewusstheit“ und erfüllt unsere Praxis von Asanas, Pranayama, Meditation, Mantras und auch all unsere Gedanken, Worte, Träume und Wünsche sowie Handlungen mit einer hingebungsvollen Gesinnung. Diese Sadhana verfügt über enormes Potential, uns zu bewussteren Menschen zu machen. Dies erfordert die Bereitschaft von Körper, Geist, Herz und Willen, sich im Streben nach Läuterung und Perfektion auf die Seele auszurichten.

Dieses Buch bietet detaillierte Anleitungen, Zeichnungen und Fotografien für die Praxis einer bestimmten Reihe von 18 Yoga-Asanas oder Körperübungen, die als „Babaji's Kriya Hatha Yoga“ bekannt sind. Die Ausführungen und Anleitungen hierin ermöglichen es dem Praktizierenden, über die Weiterentwicklung und Gesundheit des physischen Körpers hinauszugehen und das Üben von Yoga-Asanas in eine spirituelle Praxis zu transformieren, die einen höheren Bewusstseinszustand erzeugt. Anders als frühere Publikationen über Hatha Yoga wird Dir dieses Buch zeigen, wie Du Deine Hatha Yoga Praxis in ein Mittel der Selbstverwirklichung verwandeln kannst. Es führt Yoga-Schüler in den fünfgliedrigen Weg von Babaji's Kriya Yoga ein. Dieses Buch richtet sich an neue Kriya Yoga-Schüler genauso wie an bereits initiierte Schüler, die ihre eigene Praxis vertiefen möchten.



Durga Jan Ahlund und Marshall Govindan



Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.