

# KURZ-KRIYAS



## **Kriya für Stille, gegen Stress**

re. Hand über li. Hand, lasse die Ellenbögen leicht nach unten sinken bis zu dem Punkt wo sie "einrasten". Augen zu, atme lang und tief.

Tief einatmen, presse alle Muskeln, 3x.

3 - 11 Minuten



## **Kriya für Balance, stabilisierend**

re. Hand über li. Hand, drücke die Daumen gegeneinander. Augen zu, atme lang und tief.

Tief einatmen, presse alle Muskeln, 3x.

3 Minuten



## **Kriya für Nervensystem, löst Stress**

Finger berühren sich, Daumen berühren sich nicht.

Drücke Zeigefinger und kl. Finger aneinander. Atme lang und tief.

Löst Stress aus dem Nervensystem.

Tief einatmen, presse alle Muskeln, 3x.

7 Minuten



## **Kriya bei Feststecken, für Neubeginn**

Wenn du was Neues beginnen möchtest. Mache mit der linken Hand eine Faust und strecke Daumen und kl. Finger aus. Drücke mit dem Daumen in die Mulde an der Nasenwurzel, der kl. Finger zeigt nach rechts. Fasse mit der li. Hand den kl. Finger (leichtes Ziehen). Atme lang und tief.

Zum Schluss einatmen, Nabel durchdrücken bis zur Wirbelsäule, presse alle Muskeln, 1x

3 Minuten



**Sven Butz**  
Schule für Yoga und Heilung  
**SAT NAM RASAYAN**

# KURZ-KRIYAS



## **Kriya für Klarheit**

Um Stabilität zu erreichen.  
Atme langsam ein durch O-Mund, stoßweise aus durch den Mund.  
Augen geschlossen.

11 Minuten



## **Kriya für spontane Intuition, Balance und Prosperity**

Essenzielle Kriya, gibt spontane Intuition weil du in Balance kommst.  
Gibt Rückgrat im Leben, Präsenz. Du bist Du. Der Erfolg/Wohlstand kommt zu dir.

Sitze mit geöffneten Händen aufrecht und lehne dich mit gerader Wirbelsäule 60 Grad zurück. Gleiche das Gewicht nur mit den Händen aus. Dies ist eine magnetische Erfahrung.

11 Minuten

Arme zur Seite auseinanderstrecken, Handflächen nach oben, fühle  
detto, presse die Wirbelsäule  
detto, presse alle Muskeln



## **Kriya für Himmel und Erde und für Psyche**

Bringe die Handflächen, nach oben zeigend, in Höhe des Nabels.  
Blicke 90 Grad zur Decke hoch. Atme ganz langsam ein durch O-Mund  
und ganz langsam wieder aus. 20 sec. pro Atemzug.  
Mantra: Chattr Chattr Varti (dauert genau 20 sec.)

Tief einatmen, presse alle Muskeln, 3x.

max. 3 Minuten

## **Einfache Haltung Gyan Mudra**

## **Kriya für Präsenz, Klarheit und yogische Durchhaltekraft**

Sitze in einfacher Haltung, Gyan Mudra, mit geschlossenen Augen.  
Schau durch die geschlossenen Augen geradeaus.

7 Minuten

Mache Feueratem, 2 Minuten

Atme lang und tief durch den Mund, 2 Minuten

schau immer gerade aus durch die geschlossenen Augen.

Zum Schluss einatmen, alle Muskeln pressen, 3x.

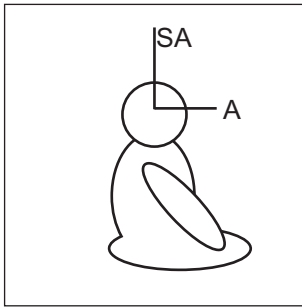


**Sven Butz**

Schule für Yoga und Heilung

**SAT NAM RASAYAN**

# KURZ-KRIYAS



**bringe dich zurück in die Balance, stimuliert auch 3. Auge, für zwischendurch**

Wiederhole in Gedanken und in der Vortellung lt. Skizze:

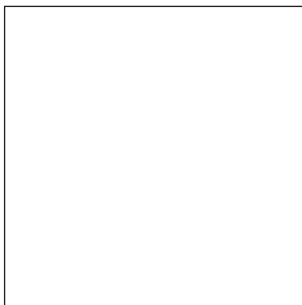
SA-A

TA-A

NA-A

MA-A

(Energie wie Kernspaltung) max. 3 Minuten

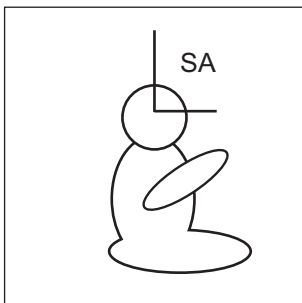


## **SITALIPRANAYAM**

**Wenn du nicht weiter streiten möchtest**

Sitze in einfacher Haltung mit geschlossenen Augen. Rolle die Zunge zum U. Atme lang und tief durch die Zunge ein, aus durch die Nase.

3 Minuten



## **3. Auge öffnen, für Präsenz**

SA-TA-NA-MA, Rhythmus nach Musik Punjabi Drum

Hände parallel in der Höhe des Herzens. Finger jeweils andocken:

SA: Daumen und Zeigefinger, TA: Daumen und Mittelfinger,

NA: Daumen und Ringfinger, MA: Daumen und kl. Finger.

16 Minuten, die letzten 45 sec. auf Hände schauen.

Atme tief ein, bringe alle Fingerspitzen zusammen, atme aus.

Atme tief ein, detto, presse die Fingerspitzen aneinander, atme aus.

Atme tief ein, detto, presse die Fingerspitzen der jeweiligen Finger aneinander und bringe die Energie in dein ganzes System.



## **Kriya für Präsenz, Klarheit und yogische Durchhaltekraft**

Sitze in einfacher Haltung, Gyan Mudra, mit geschlossenen Augen. Schaue durch die geschlossenen Augen geradeaus.

7 Minuten

Mache Feueratem, 2 Minuten

Atme lang und tief durch den Mund, 2 Minuten

schau immer gerade aus durch die geschlossenen Augen.

Zum Schluss einatmen, presse alle Muskeln, 3x.



**Sven Butz**

Schule für Yoga und Heilung

**SAT NAM RASAYAN**