

Das ist der Weg des Wohlstands

NM128 940316

Haltung

Strecke Zeige- und Mittelfinger aus und halte mit dem Daumen die anderen zwei Finger. Der rechte Arm ist auf 60 Grad nach oben gestreckt und der linke gebeugt an deiner Seite.



Augen

Geschlossen und nach unten gerollt schauen sie auf das Kinn, auf dein Mondzentrum. So verjagst du deine Albträume und kannst sogar dein Unterbewusstsein reinigen.

Nabel

Atme normal und pumpe aber den Nabel ein und aus. Verwende nicht die Hilfe des Atems, sondern die Hilfe des Zwerchfells und achte darauf, dass sich der Körper nicht zu viel bewegt.

Zeit

11 Minuten

Ende

Atme ein und halte den Atem an, pumpe den Nabel so kräftig du kannst, dann atme kräftig aus. Wiederhole das insgesamt 3 Mal.

Musik

Nirinjan Kaur, „Every Heartbeat“

"Zwei Finger (ausgestreckt), die Jupiter und Saturn Finger, und im Verschluss und mit dem Ego, der Merkur und der Sonnen Finger. (...) Auf diese Weise schaffen wir nun ein so genanntes Polaritätsungleichgewicht auf der Horizontalen und in den Hemisphären des Gehirns." - Yogi Bhajan