

Pranayama Reinigungs-Meditation

Körperhaltung: Sitze in einer bequemen meditativen Position mit gerader Wirbelsäule.

Mudra: Verschränke alle Finger außer den Ringfingern. Richte die Ringfinger zwischen den Handflächen nach oben. Kreuze die Ringfinger und drücke die Ballen der Ringfinger zusammen. Schließe die Handflächen zusammen und drücke sie zusammen. Lege das Mudra vor das Herzzentrum. Halte die Ellbogen an die Seiten des Körpers gedrückt.

Augen: 1/10tel geöffnet.

Atmen: Atme in 4 gleichen Teilen vollständig ein. Atme den gesamten Atem in 4 gleichen Teilen aus der Lunge in gleichen Teilen aus.

Mantra: *Sohang*. Während des Einatmens vibriere mental *So*, einmal für jeden Teil des Atems (*So So So So*), und während des Ausatmens vibriere mental *Hang*, einmal für jeden Teil des Atems (*Hang Hang Hang Hang*).



Beginne mit 3 Minuten und addiere wöchentlich 1 Minute bis zu 11 Minuten erreicht hast. Mach dann mit 11 Minuten weiter.