

Chakkar Chalunee Kriya

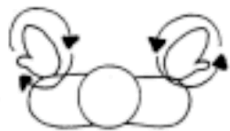


Setze dich mit gekreuzten Beinen und angewinkelten Ellbogen so hin, dass die Oberarme neben dem Brustkorb sind und die Ellbogen an den unteren Rippen anliegen. Deine Unterarme zeigen nach oben. Die Handflächen sind flach und zeigen zum Himmel. Die Finger sind fest. Bewege deine Unterarme in kleinen Kreisen nach innen, wobei die Handflächen flach sind und nach oben zeigen. Bewege dich vom Ellbogen aus, aber lass die Ellbogen auf den unteren Rippen ruhen. Während du dich bewegst, werde sich deine Augen automatisch schließen. Sing dazu die Musik „Jaap Sahib - Last Four Lines“ von Kulwant Singh.

*Chattr chakkr vartee, chattr chakkr bhugatay
Suyumbhav subhang sarab daa sarab jugtay
Dukaalang pranaasee dayaalang saroopay
Sadaa ung sungay abhangang bibhootay*

Singe, indem du die Zungenspitze gegen deinen oberen Gaumen drückst. Das wirkt sich auf deinen Thalamus und Hypothalamus aus. 11-18 Minuten.

"Wenn Thalamus und Hypothalamus sich bewegen, wirst du in einer anderen Welt leben. Du wirst einen anderen Horizont betreten."



Top View

Zum Abschluss: Atme ein, halte den Atem 10-15 Sekunden lang an, während du so schnell wie möglich nach innen kreist (3 Mal pro Sekunde) und atme aus. Wiederhole das noch zwei weitere Male.

"Dies ist die heiligste und geheimste Kriya im ganzen Yoga. Daraus sind der Buddhismus, der Hinduismus, die Kabbala und alle Mysterien entstanden." - Yogi Bhajan