

Kundalini Yoga Meditation Acht-Teiliger-Atem

Diese Meditation arbeitet an deiner Bogenlinie.

Körperhaltung: Setze dich ruhig und mit gerader Wirbelsäule hin. Bringe die Hände vor das Herzzentrum. Die beiden Handflächen sind etwa fünf Zentimeter voneinander entfernt und die Ellbogen zeigen zur Seite. Die Unterarme sind parallel zum Boden. Die linke Hand liegt oben, die Handfläche zeigt nach unten. Die rechte Hand liegt direkt unter der linken, mit der Handfläche nach oben.

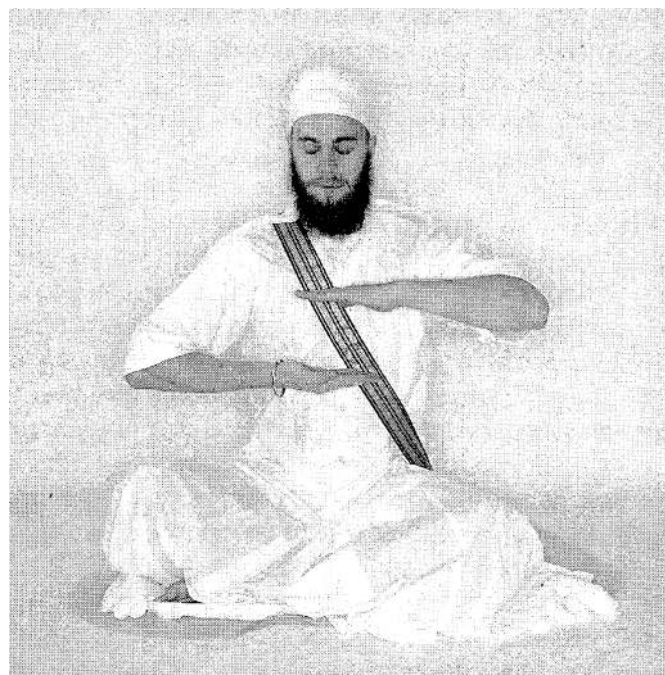
Augen: Schau auf deine Nasenspitze und konzentriere dich.

Atmen: Atme in 8 gleichmäßigen Zügen durch die Nase ein; atme in 8 gleichmäßigen Zügen durch die Nase aus. Achte auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus; mache keine Pausen zwischen den Ein- und Ausatemungszyklen.

Mantra: Vibriere gedanklich SA TA NA MA SA TA NA MA beim Ein- und Ausatmen.

Zeit: 11 Minuten.

Zum Abschluss: Atme tief ein und halte die Luft für 30 Sekunden an. Atme aus und entspanne dich.



*unterrichtet im April 1981
Quelle: Kundalini Yoga Man to Man 5*