

Meditation Pratyahar

1) Kamelritt mit den Händen vor dem Herzen, Fingerspitzen aneinander, mit den Händen und Fingern einen Kreis und eine "Spinnen"-Bewegung machen. Dehne dich, bewege die Wirbelsäule und deine Energie. Passe den Atem an die Bewegung an, atme nach vorne ein und nach hinten aus. Zum Schluss einatmen, halten, ausatmen und entspannen. Spüre deinen Raum für eine Weile.

Zeit: 11 Minuten

2) Die Ellbogen auf den Rippen entspannen, die Unterarme nach oben, natürlich atmen, sich von innen ausdehnen, die Sinne zurückziehen und nach Hause kommen, den Schmerz und die Freude als zwei Aspekte derselben Münze willkommen heißen, keine Dualität, tiefer nach innen gehen, sich zurückziehen ...

Zum Schluss: einatmen, halten, ausatmen und entspannen. Spüre deinen Raum für eine Weile.

Musik: Wah Yantee

Dauer: 11 min

