



Kriya für innere und äußere Vision

5 Übungen 31 min - 40 min *Kriya: Yoga-Sets, Meditationen, Klassische Kriyas*

Die Augen sind der Schlüssel zum Eintritt in die Vision der inneren und der äußeren Welt. Diese Reihe von Übungen nutzt die Augen und den Augendruck, um verschiedene Bewusstseinszustände zu erzeugen. Jede Augenposition verändert die Gehirnfrequenzen und die Art und Weise, wie Gedanken im Geist transformiert werden. Diese Kriya führt zu tiefer Entspannung und Gelassenheit. Sie bewirkt, dass sich die Spannung in allen Augenmuskeln entspannt, so dass abnormes Sehen abnehmen kann.

1. Zurücklehnen

Meditieren über den Kopf (8 bis 11 Minuten)

1. Strecken Sie die Beine gerade nach vorne aus und legen Sie die Hände hinter die Hüften; lehnen Sie sich in einem 60-Grad-Winkel zurück.
2. Rollen Sie bei neutralem Kopf die Augen nach oben und zurück und schauen Sie durch den Scheitel.
3. Meditieren.



Langes, tiefes Atmen beginnen (30 Sekunden)

1. Beginnen Sie mit einer langen, tiefen Atmung.

Aussetzen des Atems (30 Sekunden bis 1 Minute)

1. Dann atmen Sie tief ein und halten den Atem an.

Beenden

1. Ausatmen.

Augenmerk Zehntes Tor

Atmen Langes, tiefes Atmen

2. Bäregriff

Meditieren durch den Brauenpunkt (3 Minuten)

1. Sitzen Sie in Easy Pose.
2. Den Bäregriff vor der Brust ausführen, wobei die linke Handfläche nach außen und die rechte Handfläche nach innen zeigt; die Finger verschränken.
3. Drücken Sie Ihre Augen leicht nach oben und meditieren Sie durch den



Projizieren Sie mental einen Lichtstrahl (8 Minuten)

1. Beginnen Sie, gedanklich einen Lichtstrahl von der Stirn ins Unendliche zu projizieren.



Beenden

1. Atmen Sie einige Male tief ein und aus.

Aussetzen des Atems (30 Sekunden bis 1 Minute)

1. Atmen Sie ein und halten Sie den Atem an.

Beenden

1. Ausatmen.

Augenfokus Brauenpunkt

Mudra-Bär-Griff

3. Felsen-Pose

Rock Pose (3 Minuten)

1. Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule auf die Fersen in die Rock Pose.
2. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Punkt auf der Rückseite des Schädels gegenüber dem Brauenpunkt.
3. Meditieren.



Beenden

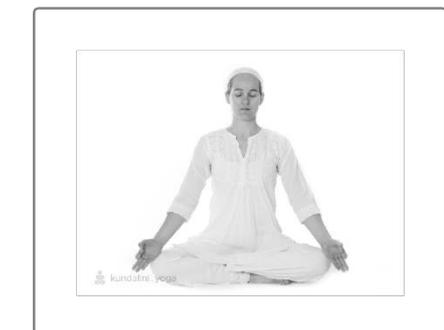
1. Atme tief ein, atme vollständig aus und wende den Wurzelverschluss (Mul Bhand) an. Halte den Atem so lange wie angenehm und entspanne ihn.

Augenfokus Hinterkopf

4. Augenrollen

Die Augen kreisen lassen (2 Minuten)

1. Rollen Sie in der Einfachen Haltung die Augen nach oben und beginnen Sie, die Augen zu umkreisen, um alle vier Ecken der Innenseite des Schädels zu sehen.



Weiter mit angehaltenem Atem (20 Sekunden bis 1 Minute)

1. Atmen Sie tief ein, während Sie die Augen kreisen lassen, und halten Sie die Luft an.

Beenden

1. Ausatmen.

5. Entspannung

Entspanne 5 bis 10 minuten

1. Entspanne vollkommen auf dem Rücken.



5. Entspannung

Entspannung (5 Minuten bis 10 Minuten)

1. Entspannen Sie sich vollständig auf dem Rücken.

