

Zehnfacher Atemzug, um die jenseitige Welt zu erleben

Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule in Easy Pose. Bilde mit den Fingern ein "V", so dass Merkur- (kleiner Finger) und Sonnenfinger (Ringfinger) und Jupiter- (Zeigefinger) und Saturnfinger (Mittelfinger) zusammen sind. Die Daumen sind von der Hand abgespreizt. Der Handballen befindet sich etwa auf Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach vorne. Die Hände und Ellbogen sind senkrecht ausgerichtet. Drücken Sie die Schulterblätter gleichmäßig zusammen, so dass die Innenkanten der Schulterblätter parallel zueinander stehen. Schauen Sie auf Ihre Nasenspitze.



In zehn gleichmäßigen Zügen durch die Nase einatmen
(etwa 2 Hübe pro Sekunde = 5 Sekunden für die Einatmung).

In zehn gleichmäßigen Zügen durch die Nase ausatmen
(etwa 2 Schläge pro Sekunde = 5 Sekunden für die Ausatmung).

Die Übungszeit beträgt 11-31 Minuten.

Zum Abschluss: Atmen Sie ein, strecken Sie die Arme über den Kopf und halten Sie den Atem 5-10 Sekunden lang an, während Sie die Wirbelsäule nach oben strecken. Atme aus und wiederhole diese Atemsequenz noch zwei weitere Male. Geben Sie sich viel Zeit, um sich zu entspannen und zur Normalität zurückzukehren, nachdem Sie diese Kriya praktiziert haben.

"Der Blick auf die Nasenspitze konzentriert sich auf den Sehnerv, der dem sensorischen System des Gehirns, das denkt, sich vorstellt und handelt, am nächsten ist, und lenkt ihn. Durch das Spreizen der Finger sind Sie

beide Hemisphären des Gehirns zu kontrollieren. Die Trennung der Daumen spaltet das Ego.

"Es schafft einen anderen Bewusstseinszustand, der Sie aus dieser begrenzten Situation in eine sehr uneingeschränkte Situation bringt. Auf diese Weise könnt ihr wissen, dass es jenseits eurer Welt eine andere Welt gibt, und ihr könnt anfangen, nach dieser Welt zu suchen.

"Es gibt definitiv eine Technik des Geistes, so wie es eine Technik der Maschinerie gibt. Wenn innerhalb der menschlichen Maschinerie der meditative Geist erreicht und genutzt werden kann, kann die Menschheit alles Glück zu sich bringen."



Side view of arm position.