



Yoni Kriya

1 Übung 11 min - 11 min *Kriya: Yoga-Sets, Meditationen, Klassische Kriyas*

Dies ist eine sehr heilige Kriya. Die drei Finger stehen für die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Das Loch zwischen den Händen ist die Yoni, das weibliche Organ, und die Daumen sind das männliche Organ. Es ist eine ganze Wissenschaft, die zu erklären eine Stunde dauern würde, aber verstehen Sie einfach, dass dies die schöpferische Höhle des organischen und anorganischen Wachstums ist. üben Sie diese Meditation, wenn Sie genügend Zeit haben, um sich danach völlig zu entspannen und die Auswirkungen zu absorbieren. Vor dem Schlafengehen ist empfohlen.

1. Yoni Kriya

Yoni Kriya (11 Minuten)

1. Setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule in Easy Pose.
2. Ziehen Sie die Unterarme vor der Brust auf Höhe des Herzens nach oben, wobei die Ellbogen entspannt an den Seiten liegen.
3. Drücken Sie die Daumen und die Merkur-Finger der gegenüberliegenden Hand zusammen. Die anderen Finger sind zusammen, berühren sich aber nicht und zeigen nach außen, weg vom Körper.
4. Atmen Sie tief durch die Nase ein und atmen Sie vollständig durch den Mund aus.
5. Dann atme tief durch den Mund ein und atme vollständig durch die Nase aus. Beim Einatmen sind die Lippen geschürzt, als ob man pfeifen würde.
6. Die Augen sind auf die Nasenspitze gerichtet.



Augenfokus Nasenspitze

