

Panj Graani Kriya – für die Selbsterneuerung

Ursprünglich am 2. Jan. 1996, zu finden in infinity and me, Yogi Press

WIRKUNG: Diese Kriya wirkt auf den Zwerchfellmuskel. Wenn dieser offen, flexibel und richtig gestimmt ist, kann die physische und energetische Wirkung der Kriya ein insgesamt guter Gesundheitszustand des Körpers sein. Diese Übung maximal 11 Min durchführen.



HALTUNG: Sitze in einfacher Haltung mit gerader Wirbelsäule und gezogener Nackenschleuse.

MUDRA: Beuge deinen rechten Ellbogen und hebe deine rechte Hand vor dein Gesicht.

Die Handfläche zeigt nach links und die Finger sind leicht gespreizt.

Die Fingerspitzen sind auf Höhe des Dritten Auges.

Lege deine linke Hand auf deine rechte Hand, so dass die Fingerspitzen der linken Hand auf den Hügeln an der Basis der rechten Finger liegen. Platziere immer die Fingerspitze der korrespondierenden Finger der linken Hand auf der rechten Handfläche.

Der Jupiter Finger (Zeigefinger) der linken Hand berührt die Basis des Jupiter Fingers (Zeigefingers) der rechten Hand und so weiter. Dein linker Daumen schlingt sich um das rechte Handgelenk.

Dieses Mudra kriert eine energetische Verbindung.

ATEM: Durch den zum "0" gerundeten Mund atmen und dich dem Feueratem annähern. Kreiere einen kräftigen und rhythmischen Atem.

AUGEN: Deine Augen werden sich automatisch schließen.

DAUER: bis zu 11 Min und nicht länger!

ENDE: Atme ein, halte den Atem für 15 Sekunden, presse deine Hände zusammen, drücke die Hände mit jeweils gleich starkem Druck zusammen, Atme aus (2x wdh.)

Atme ein, halte den Atem für 15 Sekunden, presse die Hände weiter zusammen, drehe dich einmal nach links, soweit du kannst, dann drehe dich einmal nach rechts, soweit du kannst und dann komme zur Mitte zurück und atme aus. Und Entspanne.

