

Meditieren auf den Fluss des Lebens

Meditation: Yogi Bhajan 22.02.2000 | Fotos: Clarissa Mandev Kaur Köpfer

Eine wunderschöne Meditation, die die Spontanität im Leben und den Fluss des Lebens unterstützt.

1. Sitze mit überkreuzten Beinen in aufrechter Haltung und schließe deine Augen. Strecke den linken Arm parallel zum Boden mit der Handfläche nach unten aus. Hebe den rechten Arm so, dass der Ellenbogen vom Körper absteht und beginne den Unterarm mit großen Bewegungen zu kreisen. Atme tief mit gespitztem Mund ein und sauge dabei Energie ein, während sich deine Hand auf den Mund zu bewegt. Atme durch die Nase aus, während du den Kreis mit der Hand vollendest. Deine rechte Handfläche ist dabei leicht gebeugt bzw. hohl. Öffne deinen Brustkorb und führe dir selbst Kraft zu.

11 min

2. Lege beide Hände auf dein Herzzentrum, atme lang und tief durch die Nase und fühle die Entspannung in dir.

3 min

3. Atme tief ein und halte für 10 Sek den Atem an. Dehne den Brustkorb dabei aus und presse gleichzeitig deine Hände auf dein Herzzentrum. Strecke auch deine Wirbelsäule nach oben aus und ziehe die Energie nach oben. Atme mit Kanonenfeuer aus. Wiederhole dies 2x.

