

Meditation auf die innere Sonne

Foto: 3HO.org

Diese Meditation wird auch "Sonnenatmung" genannt, um das sympathische Nervensystem und die rechte Gehirnhälfte zu stimulieren und zu regulieren, in der viele der negativen Emotionen gespeichert sind, die uns zu Depressionen und einem weniger gut funktionierenden Immunsystem führen können.

Während und auch nach der Übung können verschiedene Emotionen aufkommen, wenn sich das Drüsensystem zu verschieben beginnt. Dann ist es gut weiter zu atmen und sich dabei zu entspannen bis die Emotion abschwächt.

Es wird empfohlen, eine Kopfbedeckung zu tragen, um evt. Kopfschmerzen zu vermeiden.

Haltung: Sitze in einfacher Haltung mit gerader Wirbelsäule

Mudra: Beuge den linken Arm, die Hand ist auf Schulterhöhe, wobei die Handfläche nach vorne zeigt. Berühre die Spitze des Ringfingers mit der Spitze des Daumens (Surya Mudra). Strecke den Zeigefinger der rechten Hand und verschließe sanft das rechte Nasenloch.

Fokus: auf den Punkt zwischen den Augenbrauen

Atem: Beginne mit einen gleichmäßigen, kraftvollen Feueratem durch das linke Nasenloch, wobei du darauf achtest, den Rhythmus und die Bewegung des Nabelpunktes zu betonen.



Zeit: 3 Minuten für den Anfang. Man kann die Zeit langsam auf 5 Minuten ausdehnen.

Abschluss: Zum Schluss atme tief ein und halte den Atem an.

Verschranke die Finger auf Höhe der Thymusdrüse, Handflächen zeigen zum Körper, Arme parallel zum Boden und ziehe die Finger auseinander - ziehe und atme aus - 2x Beim 3. Ausatmen rolle die Zunge an den Gaumen und atme durch die gespitzten Lippen aus.

