

Meditation für das Herz – Jot Kriya

Quelle: Ravi Singh, Kundalini Yoga for Body, Mind and Beyond S.106 | Zeichnung: Sat Sandesh Kaur, www.kundalini-yoga-kassel.de

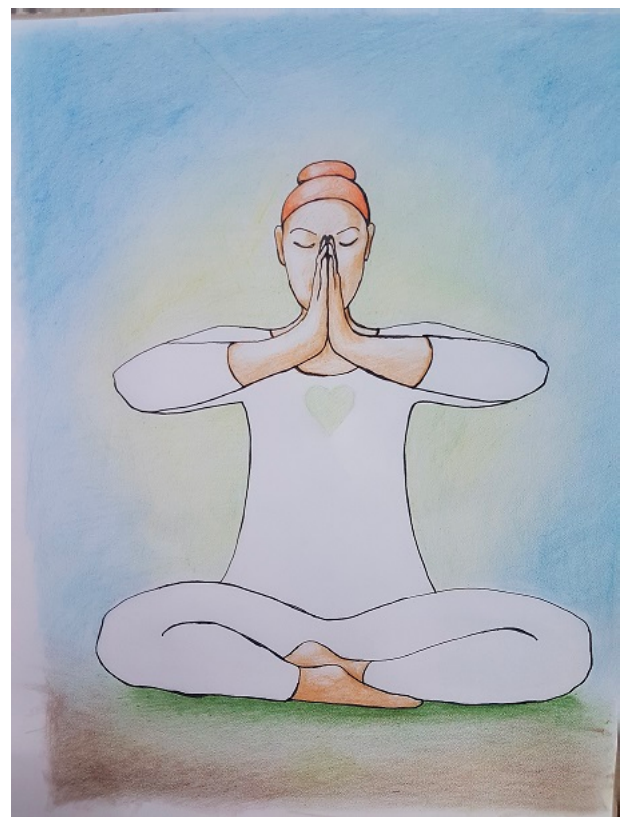
AUSFÜHRUNG

Sitze mit aufrechter Wirbelsäule. Drucke die Handflächen aneinander, sodass die Fingerspitzen auf der Höhe der Augenbrauen sind. Deine Hände sind etwa 10 cm vor deinem Gesicht. Halte diese Position und lass sich dabei dein Atem von selbst regulieren.

DAUER: 11 Minuten.

ABSCHLUSS

Beende die Meditation, indem du die Finger verschränkst, einatmest und die Arme nach oben streckst. Streck dich so weit nach oben wie es geht.



KOMMENTAR

Die Jot Kriya gilt als eine Kriya für jede Art von Herzthemen. Die Haltung unterstützt ein Loslassen im Brustraum und entlastet so das Herz. Eine positive Wirkung wird auch für echte Herzpatienten angenommen. Dann gilt eine kurze Übungszeit von anfangs 1-2 Minuten und natürlich nur nach Absprache mit dem eigenen Arzt. Fühlt sich das gut an, kann man langsam die Übungszeit ausbauen. Bei Liebeskummer beispielsweise hilft Jot Kriya, dass alle Gefühle in Fluss kommen können.

