

## Meditation für das untere Dreieck – von der Schwäche in die Kraft

Quelle: Kundalini Yoga Sadhana Handbuch, Yogi Press

Diese Meditation lindert jegliche Probleme in der unteren Wirbelsäule. Sie heilt unmittelbar Probleme, die mit den Nieren und Nebennierendrüsen zu tun haben. Sie hilft durch langfristigen Stress ausgelaugte Energie aufzutanken. Sie unterstützt auch das Herz. Auch wenn kein Atemrhythmus vorgegeben ist, wird die Atmung im Lauf der Meditation automatisch länger und tiefer werden. Es ist wichtig, die Arme vollkommen bewegungslos zu halten, um den vollen Nutzen aus dieser Meditation zu ziehen.

### AUSFÜHRUNG

Sitze in einfacher Haltung.

Stelle sicher, dass die Wirbelsäule gerade und gestreckt ist. Drücke die Daumen beider Hände auf die Hügel genau unter dem kleinen Finger.

Strecke den rechten Arm gerade nach oben, so dass der Oberarm das Ohr berührt. Strecke den linken Arm 60° aus der Waagerechten zur Seite. Handgelenk und Handfläche zeigen nach unten.

Halte die Augen leicht geöffnet. Schauge hinab zur Oberlippe.

Drücke die Ellbogen durch. Strecke die Arme von den Schultern aus nach oben.

11 Minuten.

