

Meditation um den Strahlenkörper zu entwickeln

Quelle: Ich bin eine Frau, Sat Nam Versand

Foto: Amritpal Kaur Sandra

Anleitung: Sitze mit aufgerichteter Wirbelsäule auf deiner Matte in einfacher Haltung oder auf einem Stuhl.

Mudra: Halte die Arme in einem Bogen über den Kopf, verschränke die Finger ineinander und die Daumen sind nach hinten ausgestreckt (bezüglich der Daumen gibt es bei anderen Quellen keine direkte Beschreibung). Ziehe das Kinn ein (leichte Nackenschleuse) und bringe die Arme etwas zurück und leicht nach unten, bis die Hände über die Außenseite des Nackens sind.

Mantra: Singe das "Ik Atchharie Changd Shabd" (Ajai Alai)

Zeit: 11-22 min

Abschluss: Atme tief ein, halte den Atme und strecke die Arme nach oben, die Finger bleiben dabei verschränkt , atme aus - 3x

Ergänzungen: Achte bei der Ausführung darauf, das das Mudra und die Position der Hände korrekt und ohne Bewegung sind.



Nimm beim Chanten jedes Wort wie eine Welt wahr - jedes Wort ist vollständig, wie du es sprichst. Es wird mit dem 5. Chakra projiziert und der Klang schwingt als Naad mit dem achten Chakra (deiner Aura). Dies baut den Strahlenkörper auf und erlaubt ihm, sich auszudehnen. Dieser vergrößerte Strahlenkörper ermöglicht es uns als Lehrerinnen* und Yogapraktizierende, gleichzeitig die Verbindung und den inneren Raum aufrecht zu erhalten. Die Kommunikation wird unpersönlich persönlich. Ohne unseren Strahlenkörper greifen wir nach anderen Sicherheiten als denen in unserem Selbst und in der Unendlichkeit.

Musik: Das Musikduo Atma Simrit & Karambir aus München (Anahat) hat eine neue Version von Ajai Alai aufgenommen und leitet die Meditation hier in dem Video an. You Tube Link: Meditation um den Strahlenkörper zu entwickeln (youtube.com)

Link: [Meditation um den Strahlenkörper zu entwickeln \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

