

Erfahre dein ursprüngliches Selbst

Quelle: Selfknowledge, Zeichnung: Sat Sandesh Kaur Pöhls

Diese Meditation ist gerade für schwierige Zeiten wunderbar. Sie kann dir an Tagen, wo die Ereignisse sich überschneiden, neue Klarheit geben. Beginne mit einem schrittweisen Aufbau der Atemlänge und falls viele Gefühle erscheinen, mache eine Pause und atme lang und tief und fahre dann fort.

ANLEITUNG

Sitze in einfacher Haltung. Verschränke die Finger drehe die Handflächen nach vorn. Strecke die Arme nach vorn, auch die Ellbogen. Bleibe für alle 9 min / 3 Teile der Übung stabil in dieser Haltung. Weder hebe noch senke die Arme. Die Augen sind auf die Nasenspitze gerichtet.

a) Versuche nur einen Atemzug pro Minute zu machen. Atme für 20 Sekunden ein, halte 20 Sekunden und atme 20 Sekunden lang aus. Fahre mit der sehr langen und tiefen Atmung fort (Natürlich passt du die Länge der Atemphasen deinen individuellen Möglichkeiten an, 15 oder 10 Sekunden)

Zeit: 3 Min.

b) Bleibe in der Haltung. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus wie Kanonenfeuer.

Zeit: 3 Min.

c) Bleibe in der Haltung. Atem ein, halte den Atem und pumpe den Nabel. Wenn du den Atem nicht mehr länger halten kannst, atme aus. Atme sofort wieder ein und pumpe deinen Nabel. Mache weiter in deinem eigenen Atemrhythmus und pumpe den Nabel so dynamisch wie es für dich möglich ist.

Zeit: 3 Min.

ABSCHLUSS

Atme ein, halte den Atem 15 Sekunden an und strecke deine Arme so weit wie möglich nach vorne, das übt Druck auf die Finger aus. Atem durch den Mund aus wie Kanonenfeuer. **Wiederhole 2x diese Abfolge.**

DANACH

Für die volle Zirkulation der angesammelten Energie strecke die Jupiter-Finger senkrecht nach oben und lege den Daumen über die anderen drei Finger. Drehe deine Hände, so schnell es geht in nach außen gerichteten Kreisen. Diese Bewegung ist so energisch, dass sich deine ganze Wirbelsäule bewegt.

Zeit: 2,5 Min. Danach atme ein und entspanne dich.

TIPP

Praktiziere dieses Set 120 Tage lang und du erhältst große Vitalität, steigert deine persönliche Leistungsfähigkeit und kreierst ein neues Konzept deiner selbst.

