Balanciere dein Nervensystem

Diese Meditation balanciert das parasympathische und das Nervensystem. Praktiziere sie jederzeit, wenn du willst, brauchst oder Zeit dafür hast – ideal ist am frühen Morgen. Sobald die Hände richtig positioniert sind, wirst du sofort eine Energie spüren. Diese Meditation ist sehr kraftvoll und führt schnell zu innerer Heiligkeit.

rama preet

Arme und Hände:
Die Arme entspannt seitlich am Körper halten, Ellbogen beugen und die Unterarme anheben, bis sich der Handballen zwischen Herz- und Kehlenhöhe befindet. Die Handgelenke beugen, sodass die Handflächen nach oben zeigen. Finger strecken und zusammenhalten, Hände gerade und flach halten. Die Daumen locker positionieren. Die Hände in einem Winkel von 60 Grad vom Körper weg ausrichten.

Atmung:
Tief in 8 gleichmäßigen Zügen einatmen. Den Atem für 16 Züge anhalten. Vollständig in 8 gleichmäßigen Zügen ausatmen. Den Atem für 16 Züge anhalten**.**

Augen:
Der Blick ist auf die Nasenspitze gerichtet.

Mantra:
Das folgende Mantra mental schwingen lassen:
SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM,
WAHE GURU

Jedes „SAT NAM“ wird gedanklich auf einen Atemzug gelegt, „WAHE“ und „GURU“ jeweils auf einen. So ergeben sich acht Mantrateile für die acht Atemzüge beim Ein- und Ausatmen. Nach dem Einatmen hältst du den Atem mit 16 Teilen und beim Ausatmen haltet ihr auch die 16 Teile ausgeatmet.

Zeit:
11 Minuten