

Meditation für das untere Dreieck

Sitze im Schneidersitz. Achte darauf, daß Du ganz aufgerichtet, mit geradem Rücken, sitzt. Strecke den rechten Arm nach oben, so daß er das Ohr berührt. Strecke den linken Arm so aus, daß er einen Winkel von 60° mit einer horizontalen Linie bildet, die Handfläche nach unten. An beiden Händen lege die Daumen auf die Erhebung genau unter dem kleinen Finger. Halte die Augen leicht geöffnet. Schau hinunter auf die Oberlippe. Drücke die Ellbogen durch. Strecke die Arme von den Schultern aus. (11 Minuten).

Kommentar:

Diese Meditation bringt Erleichterung bei Beschwerden aller Art in der unteren Rückengegend. Speziell bewirkt sie Heilung der Nieren und Nebennieren. Folglich trägt sie zur Regeneration der durch langanhaltenden Streß verlorengegangenen Energie bei. Diese Kriya wirkt auch sehr wohltuend auf das Herz. Obwohl keine bestimmte Art des Atmens vorgeschrieben ist, wird der Atem im Laufe der Übung automatisch immer länger und tiefer. Es ist unbedingt erforderlich, die Arme vollkommen still zu halten, will man die wohltuende Wirkung der Kriya verspüren.

