

## Kundalini Meditation für Schönheit und Entspannung

Sitze im Schneidersitz, gerade aufgerichtete Wirbelsäule, presse die Fingerspitzen gegen die Daumenkuppen einer jeden Hand, hebe die Hände auf Höhe der Kehle, die Finger zeigen in Richtung der Ohren.

Atme kraftvoll und schnell. Atme vollständig aus und beginne 1, 2 oder 3 Mal zu chanten (so oft du magst und es der Atem ausgehalten erlaubt):

HARI NAM  
SAT NAM  
HARI NAM  
HARI  
HARI NAM  
SAT NAM  
SAT NAM  
HARI



Dauer: 11 bis 31 Minuten.

Zur Beendigung der Übung atme tief ein, strecke die Hände über den Kopf so hoch wie möglich, halte den Atem ca. 1 Minute an, strecke dich bis zum Maximum – atme aus, entspanne Hände und Arme. Wiederhole das noch 2 Mal, halte jeweils 10 bis 20 Sekunden.

**Kommentar:** Diese Meditation ist sehr entspannend. Im Anschluss kann es vorkommen, dass die Hände schmerzen. Nach 40 Tagen hat sich der Stoffwechsel des Körpers darauf eingestellt und die Schmerzen verschwinden. Diese Meditation stärkt unsere Geduld und Ausdauer, unterstützt unser Nervensystem und das Drüsensystem und verleiht dem Meditierenden Schönheit und Entspannung.



*Im Umgang mit korrupten Personen kannst Du ehrlich sein, gegenüber wütenden Personen kannst Du cool bleiben, begegne denen die frech und beleidigend sind mit Würde.  
Wenn deine Persönlichkeit in ausgewogener Balance ist, wenn Du deine Sensibilität und deine Projektionen im Griff hast, hast Du die Kunst des Lebens erlernt.*

Yogi Bhajan

