

## Zurück zum natürlichen Rhythmus – Atemmeditation für das Hormongleichgewicht

Diese Atemmeditation arbeitet auf physischer Ebene an den übergeordneten Hormondrüsen, vor allem an der Hypophyse und der Epiphyse. Dadurch wird das gesamte Drüsensystem aktiviert und durch den Takt der Atmung zurück in seinen natürlichen Rhythmus gebracht. Auf geistiger Ebene werden negative Gedankenmuster aufgelöst und ein neues inneres Gleichgewicht hergestellt. Die Aura, das elektromagnetische Schutzfeld um den physischen Körper herum, wird gestärkt und eine klare Ausstrahlung und ein gutes Projektionsvermögen aufgebaut, um die eigenen tiefsten Wünsche ins Leben und in die Verwirklichung bringen zu können. Der Viererrhythmus stärkt den neutralen Geist, der Achterrhythmus verbessert die Prana-Versorgung.

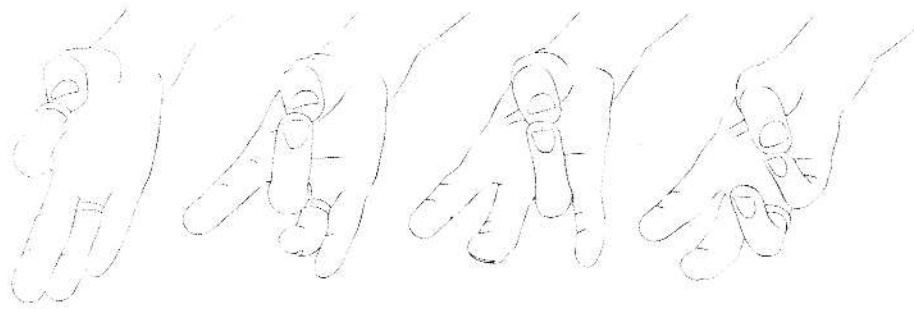
Das Mantra SA TA NA MA – Unendlichkeit, Leben, Tod, Wiedergeburt – bringt alles wieder in Fluss. Alles kommt, geht und kehrt wieder, im natürlichen zyklischen Gleichmaß, das auch der Natur innewohnt und von dem wir uns häufig weit entfernt haben.

Sie sitzen in der einfachen Haltung, die Wirbelsäule gestreckt, die Nackenschleuse leicht gezogen. Legen Sie die Hände auf die Knie, die Ellenbogen gestreckt, die Handflächen zeigen nach oben.

Atmen Sie in 4 Teilen ein. Beim ersten Teilatemzug denken Sie SA und drücken die Spitze des Zeigefingers und des Daumens zusammen; beim zweiten Teilatemzug denken Sie TA und drücken die Spitze des Mittelfingers und des Daumens zusammen; beim drit-

Der Biorhythmus des Lebens – Wechseljahre als natürlicher Entwicklungsprozess

ten denken Sie NA und bringen die Spitze des Ringfingers und des Daumens zusammen; mit MA kommen die Spitze des kleinen Fingers und des Daumens zusammen. Dann atmen Sie in einem langen Atemzug aus. Der Rhythmus geht über 8 Taktschläge: 4 für das segmentierte Einatmen, 4 für das lange Ausatmen. Beginnen Sie dann den Zyklus wieder von vorn.



Meditieren Sie still und tief auf den Einklang des SA TA NA MA mit dem Atem und der Bewegung Ihrer Finger.

Beginnen Sie mit 3 Minuten; Sie können die Dauer jeden Tag um 1 Minute bis auf 7 Minuten verlängern. Üben Sie diese Meditation dann für 7 Tage jeweils 7 Minuten lang. Danach können Sie sie wiederum jeden Tag um 1 Minute bis auf 31 Minuten verlängern.<sup>52</sup>