

Shabd Kriya

Shabd Kriya hilft dir, einen tiefen Schlaf zu finden und erholt aufzuwachen.
Die beste Zeit, die Kriya zu praktizieren ist am Abend, bevor du ins Bett gehst.

Mit Shabd Kriya kannst du dein Nervensystem regenerieren.
Die Übung kann auch nach einer längeren Stressphase hilfreich sein. Es bringt dein Nervensystem und dein magnetisches Feld wieder ins Gleichgewicht.

Wie du sie ausführst:

Du sitzt im einfachen Sitz in der meditativen Haltung wie ein Yogi.

Die Hände liegen im Schoß, die rechte auf der linken Hand. Die Daumen liegen aneinander und zeigen nach vorne.

Die Augen sind einen Spalt geöffnet und der Fokus ist auf die Nasenspitze gerichtet.

Du chantest mental (in deinen Gedanken)

Während du in 4 gleichlangen kräftigen Intervallen einatmest

Sa Ta Na Ma (Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt)

Dann hältst du den Atem entspannt an und chantest in deinen Gedanken
4x Sa Ta Na Ma (=16 Takte)

und atmest dann in 2 Intervallen kraftvoll aus und denke Wahe Guru (Ekstase)

Alle Intervalle sind gleich lang. Du solltest innerhalb der Meditation weder schneller noch langsamer werden.

Das Tempo kannst du deinem Atemvolumen anpassen und jeden Tag ein wenig langsamer werden.

Zeit: 15 min – 62 min