

MEDITATION GEGEN STRESS UND PLÖTZLICHE SCHOCKWIRKUNG 29.1.79

Wie sie auf dich wirkt:

Sie bringt die westliche Gehirnhälfte und die Basis der östlichen ins Gleichgewicht. Das ermöglicht dem Gehirn, sein Gleichgewicht bei Streß oder plötzlicher Schockwirkung aufrecht zu erhalten. Sie verhindert in diesen Situationen auch eine nervliche Erschütterung.

Wie du sie ausführst:

Setz dich gerade hin. Entspanne die Arme mit gebeugten Ellenbogen, halte die Unterarme zueinander, bis sich die Hände vor dem Körper 2,5 cm über dem Nabel treffen. Die Handflächen zeigen nach oben, die rechte ruht in der linken Hand. Ziehe die Daumen zum Körper und drücke die Daumenspitzen aneinander.

Sieh auf die Nasenspitze. Atme tief ein und vollständig aus, während du monoton das folgende Mantra singst:

SAT NAAM SAT NAAM SAT  
NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT  
NAAM WAHE GURUU  
SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM  
SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM  
WAHE GURUU  
SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM  
SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM  
WAHE GURUU

Das gesamte Mantra wird in einem Atemzug gesungen. Benutze die Zungenspitze, um jedes Wort genau zu artikulieren. Der Rhythmus muß auch genau sein.



Fange mit 11 Minuten an und steigere auf 31 Minuten. Wenn du das Mantra beendet hast, atme 5mal tief ein und vollständig aus. Atme dann tief ein, halte den Atem und strecke die Arme so hoch wie möglich über den Kopf. Strecke dich mit aller Kraft. Atme aus und laß die Arme entspannt sinken. Wiederhole zweimal.



SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM SAT NAAM WA-HE GU-RUU