

Meditation auf Sushumna Nadi / Thermometer Übung

Sitze aufrecht und bequem.

Grundstellung der Hände: immer mit der Handfläche nach oben geöffnet auf dem Bein

Kundalini heben (3x, Knoten über dem Kopf, Schutzglocke) + Bandhan geben 7x

Linke Seite balancieren:

rechte Hand zum Boden

rechte Seite balancieren:

linke Hand nach oben klappen, Finger zeigen nach oben, Handfläche über die Schulter nach hinten

re Hand auf den Scheitel, Wunsch dass Kundalini aufsteigt/ Verbindung mit dem kollektiven Bewusstsein

re Hand langsam nach oben nehmen, kühlen Hauch oä. fühlen

re Hand vor Schambein, langsam nach oben führen bis über den Kopf, 3x oder 7x, mit Aufmerksamkeit durch die Wirbelsäule mitgehen

Sushumna Nadi vorstellen, im Geist den Weg nach oben gehen, 3x oder 7x, Hand ablegen

Mit Aufmerksamkeit am Scheitel verweilen, Stille

Handflächen spüren

Mit li Hand über dem Kopf fühlen, wieder ablegen

Kundalini heben, Bandhan geben