

Einfache Chakra-Reinigung

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

Kundalini durch Sushumna Nadi nach oben führen:

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

Chakras reinigen:

linke Hand bleibt liegen, die rechte Hand macht kleine Kreise im Uhrzeigersinn um das jeweilige Chakra.

Affirmation: Round and round the Muladhara*-Chakra – take out the heat.

Dann mit der rechten Hand die überschüssige Hitze nach links werfen und zum nächsten Chakra weiter gehen.

*Svadhastana

*Nabhi

*Anahata

*Vishuddhi

*Ajna

*Sahasrara – Chakra (hier die Kreise im Uhrzeigersinn über dem Kopf)

Mit der Aufmerksamkeit am Scheitel verweilen, Stille

Zum Abschluss Kundalini heben, Bandhan geben