

Nabhi Chakra balancieren, Organe beruhigen, Ajna Chakra öffnen

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

rechte Hand auf linken oberen Bauch/ linkes Nabhi Chakra

Affirmation: Mutter Kundalini, bitte beruhige mein Energiesystem und bringe alle Chakras zurück in den universellen Rhythmus.

10 Kreise mit der rechten Hand um den Bauchnabel (Void) im Uhrzeigersinn, langsam und gleichmäßig.

Affirmationen: Liebe Organe, bitte kommt zur Ruhe und findet zurück in einen gesunden Rhythmus.

Danach bleibt die rechte Hand noch kurz auf dem linken Nabhi liegen.

Affirmation: Ich bin ruhig und zufrieden.

Rechte Hand auf die Stirn/ mittleres Ajna Chakra.

Affirmation: Mutter Kundalini, bitte absorbiere alle meine Gedanken und führe mich in die Stille.

Rechte Hand wieder ablegen.

Mit der Aufmerksamkeit am Scheitel verweilen, Stille

Zu den Handflächen spüren, zu den Fingerkuppen spüren

Zum Abschluss Kundalini heben, Bandhan geben