

CD 2 - Kundalini Yoga Meditation für bessere Konzentration

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Ausführung:

Sitze in bequemer Haltung, die Wirbelsäule ist gerade. Mit den Fingern deiner rechten Hand fühle den Puls an deinem linken Handgelenk. Platziere die Finger gerade aneinander liegend so, dass du den Puls in jeder Fingerspitze spüren kannst. Konzentriere deinen Geist auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen. Mit jedem Pulsschlag denke das Mantra *Sat Nam* (= mein wahres Selbst, meine wahre Identität). Für 3-11 Minuten. Du kannst die Übungsdauer bis auf 31 Minuten erhöhen. Atme dabei lang und tief.

Wirkung:

Wenn du nicht weißt, wie man meditiert, oder die Fähigkeit entwickeln willst, konzentriert bei einer Handlung zu sein, so ist dies eine wunderschöne Kundalini Yoga Technik, die dir dabei hilft. Diese Meditation ist speziell geeignet, wenn du generell Schwierigkeiten hast, zur Ruhe zu kommen. Sie ermöglicht, deine Reaktionen auf jegliche Situation unter Kontrolle zu halten und kann selbst dem zerstreutesten Denkapparat Sanftmut, Konzentration und Zielrichtung geben.