

CD 4: Kundalini Yoga Meditation

Stress frei

„stress away“

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



Ausführung:

Sitze mit gerader Wirbelsäule. Strecke die Arme nach vorne aus und öffne die Hände. Die Handflächen zeigen nach oben, so als würdest du etwas auf deinen Händen tragen. Mit dem Ausatmen hebe die Arme und mit ihnen eine unsichtbare Last und wirft sie schwingvoll hinter dich. Atme ein, bringe die Arme wieder zurück. Fahre mit der Bewegung intensiv für 3-11 Minuten fort.

Wirkung:

Diese Übung hilft dir, Spannungen loszulassen und zur Ruhe zu kommen.