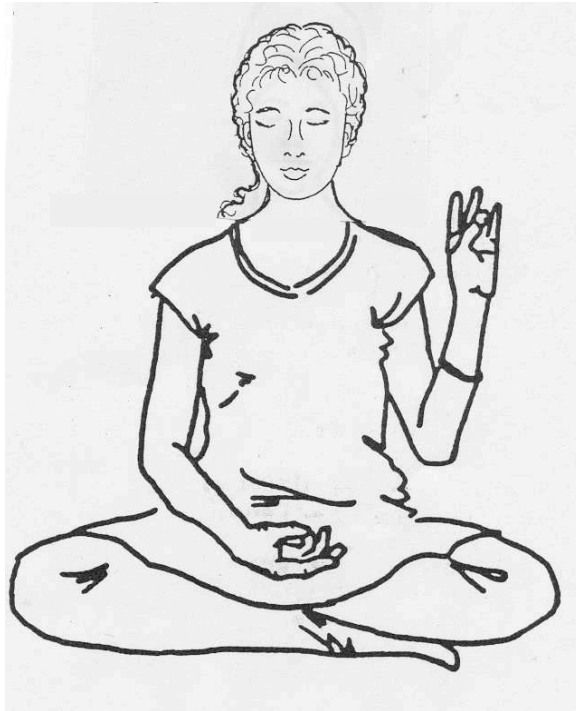


# CD 6: Kundalini Yoga Meditation für starke Nerven

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird



## **Ausführung:**

Sitze mit gerader Wirbelsäule. Halte die rechte Hand in Höhe der Ohren, Daumen und Spitze des Ringfingers berühren sich (nicht jedoch die Fingernägel). Die linke Hand liegt im Schoß, die Spitzen von Daumen und kleinem Finger aneinander. Für Frauen ist die Haltung umgekehrt: Links berühren sich Daumen und Ringfinger auf Ohrhöhe, die rechte Hand ruht im Schoß, wobei sich Daumen und kleiner Finger berühren. Die Augen sind geschlossen. Atme lang und tief, aber nicht kräftig. Du kannst die Meditation überall machen. 3-11 Minuten.

Am Ende der Meditation atme tief ein, öffne die Finger, hebe die Hände hoch und schüttele sie kräftig einige Minuten lang aus.

## **Wirkung:**

Praktiziere diese Meditation für einen ruhigen Geist und starke Nerven. Sie wird dir helfen, dich gegen Unvernunft und Irrationalität von außen zu schützen.