

KRIYAS (aus Stufe1, Juni 08, Steyr)

Das Herz öffnen



lege deine linke Hand sehr bewusst und sensitiv auf das Herz, spüre hin, lege die rechte Hand darüber. Atme durch 0-Mund lang und tief und halte dabei die Spannung der Lippen.

22 Minuten



dann strecke die Arme seitlich nach oben, Zeigefinger gestreckt, und kreise von innen nach außen.

3 Minuten

Mantra: Rakhe Rakan har

atme tief ein, presse alle Muskeln, 3x

Ajay Alay

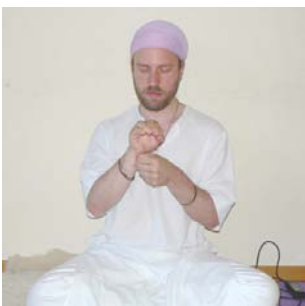


Für abends. Kreuze die Arme vor deiner Brust, Handflächen sind geöffnet nach oben. Rechter Arm oben, linker unten. Schau auf die Nasenspitze, Augen geschlossen. Sing das Mantra laut bzw. kopiere den Klang.

Bis 59 Minuten,
danach 3 Minuten Feueratem

atme tief ein, presse alle Muskeln, 3x

Kraft der Projektion, 3. Auge



Richtet Geist klar aus. Mache mit der linken Hand eine Faust und setze die rechte darüber wie eine Schlange, die nach vorne schaut. Ist die perfekte Meditation um Individualisieren zu lernen.

Mantra: Ajay Alay, singe von Herzen mit bzw. kopiere den Klang.

31 Minuten

atme tief ein, presse alle Muskeln, 3x.



Sven Butz
Schule für Yoga und Heilung
SAT NAM RASAYAN