

MEDITATION FÜR EIN RUHIGES HERZ

(Körper-)Haltung: sitze in einfacher Haltung mit möglichst geradem Rücken (auf einem Stuhl bitte beide Füße flach auf den Boden, den Rücken aufrecht und frei von der Lehne halten)

Augen: schließe die Augen, oder blicke geradeaus mit 9/10 geschlossenen Augenlidern ("Yoga Blick").

Handhaltung (Mudra): lege die linke Hand flach mit der Handfläche auf das Herzzentrum in der Mitte des Brustkorbes, die Finger zeigen parallel zum Boden nach rechts. Die rechte Hand in Gyan Mudra (Daumen und Zeigefinger berühren sich an der Spitze, die restlichen Finger sind gestreckt) wird rechts neben dem Körper auf Schulterhöhe gehalten, die Handfläche zeigt nach vorne, ähnlich wie bei einem Schwur. Der Ellenbogen ist entspannt und der Unterarm senkrecht zum Boden parallel zum Brustkorb (so gut es geht).



Atmung: Konzentriere dich auf den Fluß des Atems. Mache jeden Teil des Atemzuges bewußt. Atme langsam, behutsam und tief durch beide Nasenlöcher ein, dann halte den Atem an, hebe den Brustkorb und halte den Atem so lange wie möglich ein. Atme langsam, behutsam und vollständig durch beiden Nasenlöcher aus, dann halte den Atem so lange wie möglich aus.

Dauer: Fahre in diesem Rhythmus 3-31 Minuten fort.

Abschluss: Atme 3x kräftig ein und aus, dann entspanne.

Kommentar: Der eigentliche Sitz der subtilen Energie, Prana, sind Lunge und Herz. Die linke Handfläche ruht auf diesem natürlichen Sitz des Prana und erzeugt dort eine tiefe Stille. Die rechte Hand, die dich mit Handlung und Analyse verbindet, wird in einem entspannten und empfänglichen Mudra in einer Position des Friedens gehalten. Im Ganzen verleiht diese Haltung ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit, so wird ein Ruhepol für das Prana im Herzen erschaffen. In emotionaler Hinsicht führt diese Meditation zu einer klareren Wahrnehmung deiner Beziehungen – zu dir selbst und anderen. Wenn du am Arbeitsplatz oder Zuhause aufgebracht („genervt“) bist, ziehe dich 3-15 Minuten in dieser Meditation zurück, bevor du (weitreichende) Entscheidungen fällst. Danach entscheide und handle aus vollem Herzen.

Auf der physischen Ebene stärkt diese Meditation Herz und Lunge. Diese Meditation ist hervorragend sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, weil sie einerseits das Bewusstsein für den Atem und andererseits die Kapazität des Atems schult. Wenn du den Atem „so lange wie möglich“ anhältst, ist es wichtig zu beachten, dabei keinen Stress, keine Anspannung oder nach Luft schnappen aufkommen zu lassen. Teile die Atemzüge so ein, dass du locker in der beschriebenen Weise atmen kannst, ohne Pause oder Zwischenatmung. Für Einsteiger werden anfangs 3 Minuten angeraten, die mit etwas Übung auf 11 Minuten gesteigert werden können. Auch 3x3 Minuten mit jeweils 1 Minute Pause geht. Für Fortgeschrittene entfaltet diese Kriya neues Potenzial für Konzentration und Regeneration bei 31 Minuten Praxis.

Originalquelle: The Yogi Bhan Library of Teachings® Die beschriebenen Wirkungen dieser Meditation basieren auf yogischem Erfahrungswissen. Sie ist kein Ersatz für eine medizinische Beratung und Behandlung. Wenn Du Bedenken hast oder eine Erkrankung vorliegt, frag bitte Deinen Arzt oder Therapeuten, ob diese Meditation für Dich geeignet ist. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden gleich welcher Art.

