

ETT PASS FÖR KÄRLEK TILL DIG SJÄLV

Andningen är grundläggande i Kundaliniyoga. Detta korta pass öppnar upp flödet av kärlek inom dig själv, till dig själv, samtidigt som du i motsvarande grad reducerar rädslan inom dig. Tona in före och tona ut efter passet.

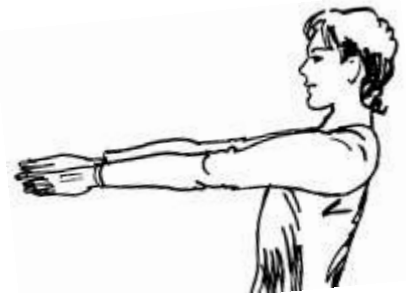
1. Sitt i lätt meditationsställning. Rak rygg. Höger hand placeras 15-20 cm över hjässan med handflatan vänd neråt i en självvälsignande gest. Vänster arm böjd med handflatan vänd framåt i en gest som välsignar världen. Ögonen slutna och fokus på hakspetsen. Långa djupa andetag. Sträva mot endast ett andtag per minut. In 20 sek. håll 20 sek. andas ut 20 sek. 3-11 min. Forstått sedan direkt med övn. 2.

Denna övning som kallas "Omvänd Adi Shakti Kriya" skapar balans i aurans magnetiska fält. Den gör ont om du har ilska inom dig eller om din kost är bristfällig. Smaken i munnen ändras om du andas korrekt, 20-20-20.



2. Samma ställning. Sträck armarna rakt fram med handflatorna vända neråt. Sträck armarna maximalt framåt. Slutna ögon med fokus på hakspetsen. Långa djupa andetag i 3 min. Gå direkt vidare till övn. 3.

Allt mellan navel och nacke mår bra av denna övning. Den öppnar bl.a. upp och balanserar ditt hjärtchakra.



3. Lätt meditationsställning. Sträck armarna rakt upp med handflatorna vända framåt. Raka armbågar. Långa djupa andetag med slutna ögon och fokus på hakspetsen. 3 min. Avsluta genom att andas in och hålla andan i 10 sek. samtidigt som du sträcker armarna uppåt allt vad du förmår. Känn baken lyfta från golvet. Spänn alla muskler i din kropp. Andas ut. Repetera ytterligare två gånger. Vila på rygg.

Nervsystem och uthållighet stärks. Hjärtchakrat öppnas.

