



Bettina Salomon

yoga · spirit healing

## SODARSHAN CHAKRA KRIYA 1 VON 2

SODARSHAN CHAKRA KRIYA



Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

**Augen:** Richte deinen Blick auf die Nasenspitze. (Diese Meditation soll nicht mit geschlossenen Augen gemacht werden.)

**Mantra:**

WHA-HE GURU

**Mudra und Atmung:**

- a) Verschließe das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Atme langsam und tief durch das linke Nasenloch ein und halte den Atem an. Wiederhole im Geiste 16-mal das Mantra WHA-HE GURU und ziehe dabei jeweils 3-mal den Nabelpunkt ein: einmal bei WHA, einmal bei HE und einmal bei GURU, so dass insgesamt 48 durchgehende pumpende Bewegungen entstehen.
- b) Nach 16 Wiederholungen des Mantras öffne das rechte Nasenloch und lege den rechten Zeigefinger (du kannst auch den kleinen Finger benutzen) auf das linke Nasenloch und atme langsam und tief aus dem rechten Nasenloch aus.
- c) Wiederhole die Teile a) und b).

**Zeit: 11–31 Minuten.** Übende mit viel Erfahrung können diese Meditation auf **62 Minuten** und dann auf **2 1/2 Stunden** am Tag ausdehnen.

**Abschluss:** Atme ein, halte den Atem 5–10 Sekunden an und atme aus. Strecke die Arme in die Höhe und schüttele alle Teile deines Körpers 1 Minute lang kräftig aus, so dass die Energie sich überallhin verteilen kann.

**Kommentar:**

Dies ist eine der großartigsten Meditationen, die du machen kannst. Sie hat beträchtliche transformierende Kraft. Die Identität der Persönlichkeit wird neu aufgebaut und gibt dem Menschen eine neue Sichtweise auf das Selbst. Diese Meditation schult den Geist neu. Entsprechend den *Tantra Shastras* kann sie dein vergangenes Karma auflösen ebenso wie die unbewussten Impulse, die dich daran hindern, deine Erfüllung zu finden. Sie gleicht die 27 Facetten des Lebens und der geistigen Projektion aus und gibt dir die pranische Kraft von Gesundheit und Heilung. Sie etabliert inneres Glück und einen Zustand des Fließens und der Ekstase im Leben. Sie öffnet dein inneres Universum, so dass es sich mit dem äußeren Universum verbindet und ergänzt.