Kundalini-Meditation

1. **Aad Guray Nameh, Jugaad Guray Nameh, Sat Guray Nameh, Siri Guru Devay Nameh**
Ich verneige mich vor der höchsten Führung des Lichts. Ich verneige mich vor dem wahren Guru, der wahren Identität des Selbst. Ich verneige mich vor der allumfassenden Führung des Lichts, deren Segen immer da sein wird.

mitsingen, um die Kraft von links, hinten, rechts und vorne bitten

2. Kreisen auf den Sitzhöckern
- Schneidersitz
- zuerst gegen den Uhrzeigersinn, dann im Uhrzeigersinn je 2 Minuten
- vorne einatmen, beim Zurückgehen ausatmen

einatmen bis ins Muladhara Chakra (Beckenboden) und Svadisthana Chakra (unter Bauchnabel), Atem anhalten, Mula Bandha ziehen,
Mula Bandha lösen, ausatmen ohne Stress, normal weiteratmen

3. Kamelritt
- Fersensitz
- Hände auf Oberschenkeln
- Rücken konkav in Einatmung / konvex in Ausatmung

einatmen bis ins Manipura Chakra (Solarplexus), Atem anhalten, Mula Bandha ziehen,
Mula Bandha lösen, ausatmen ohne Stress, normal weiteratmen

4. Brustwirbelsäulendrehung
- Schneidersitz
- vom Brustbein aus Arme seitlich strecken, Handflächen nach oben drehen, Schultern öffnen, Hände auf Schultern legen
- in Einatmung nach rechts drehen, ausatmend nach links, nach 2 Minuten umgekehrt

einatmen bis ins AnahataChakra (Herz), Atem anhalten, Mula Bandha ziehen,
Mula Bandha lösen, ausatmen ohne Stress, normal weiteratmen

5. Schultern hochziehen
- Schneidersitz
- einatmend Schultern hochziehen, hörbar durch die Nase ausatmen, Schultern fallen lassen

einatmen bis ins Vishudda Chakra (Kehle), Atem anhalten, Mula Bandha ziehen,
Mula Bandha lösen, ausatmen ohne Stress, normal weiteratmen
wenn du willst, einen ganz ganz leisen Ton mit den Stimmbändern erzeugen

6.Kopfhalbkreise
- Schneidersitz, evtl. erhöht, damit Wirbelsäule gerade werden kann
- Kopf sanft von rechts über die Mitte unten nach links schweben lassen
-zuerst rechts einatmen, nach 2 Minuten links einatmen

einatmen bis ins Ajna Chakra (zwischen Augenbrauen) und Sahasrara Chakra (Schädeldach, Krone), Atem anhalten, Mula Bandha ziehen,
Mula Bandha lösen, ausatmen ohne Stress, normal weiteratmen

7. Kapalabhati-Atmung
- aufrechter Sitz, Kopf leicht gesenkt
- durch schnelles Zurückschlagen der Bauchdecke ausatmen durch die Nase
- Reinigung zulassen
- 20-30 Ausatmungen

einatmen bis ins Ajna Chakra (zwischen Augenbrauen) und Sahasrara Chakra (Schädeldach, Krone), Atem anhalten, Mula Bandha ziehen,
Mula Bandha lösen, ausatmen ohne Stress, normal weiteratmen

- 3x wiederholen

8. Wechselatmung oder Atmung durch linkes Nasenloch
- beruhigender Effekt
- Wirbelsäule als Lichtsäule wahrnehmen

9. Stille