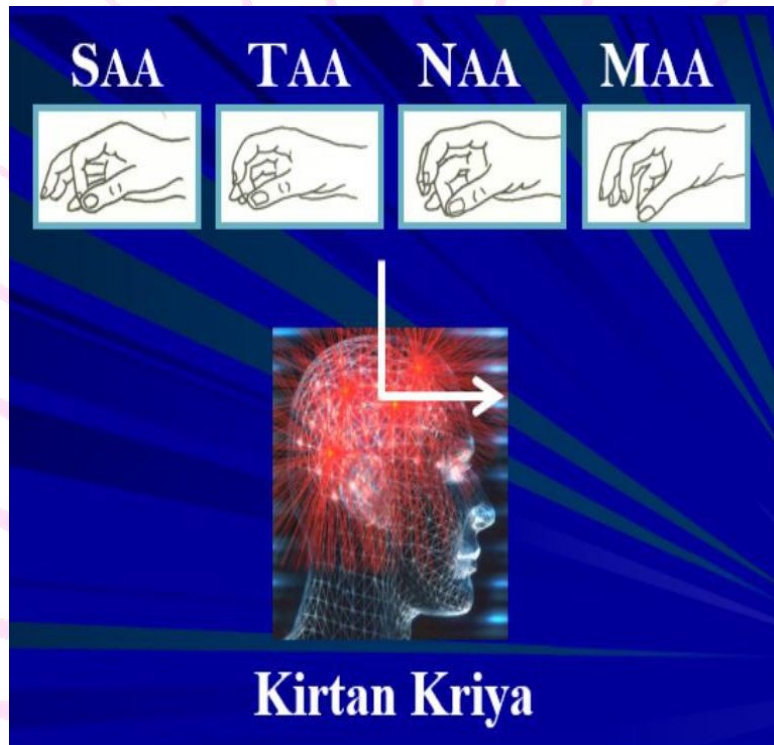


Kirtan Kriya gegen Angst, Stress & Vergesslichkeit

Diese Meditation löst zudem karmische Verstrickungen, stellt eine emotionale Balance her und senkt Entzündungen. In amerikanischen Studien wurde die deutliche Verbesserung im Falle von Alzheimer bei nur 12 Minuten täglicher Praxis wissenschaftlich belegt!



1. Setze dich in eine aufrechte und entspannte Meditationshaltung
2. Chante die Laute SAA, TAA, NAA, MAA, wobei sich Daumen und Zeigefinger bei SAA berühren, Daumen und Mittelfinger bei TAA, Daumen und Ringfinger bei NAA und Daumen und kleiner Finger bei MAA
3. Visualisiere dabei, wie Licht über den Scheitel deines Kopfes (Kronenchakra) eindringt und über den Bereich zwischen den Augenbrauen wieder austritt (3. Auge/6. Chakra)
4. Fahre in dieser Weise für 12 Minuten fort (du kannst eine Musikaufnahme zur Unterstützung verwenden)
5. Entspanne für einige Momente und löse die Haltung auf

priya
YOGA