



Kundalini-Yoga Kiel

SAT NAM-Meditation in sieben Wellen (SEVEN WAVE Meditation)

Diese Meditation öffnet deinen Geist / deine Gedanken, so dass du neue und tiefe Erfahrungen machen kannst.

Sie wirkt beruhigend, entspannend und lässt dich ausgeglichen sein.

Haltung:

Sitze in der einfachen Haltung mit geradem Rücken.

Mudra:

Bringe deine Hände in die Gebetsposition in der Mitte deines Brustkorbes, die Daumen berühren dabei dein Brustbein.

Drishti:

Deine Augen sind geschlossen und du fokussierst innerlich auf den Punkt am dritten Auge (zwischen den Augenbrauen).

Mantra:

SAT NAM

Atmung und Mantra

Atme tief ein und konzentriere dich auf deine Atmung. Beim Ausatmen chante das Mantra. Lass Sat in sechs Wellen schwingen und Nam in der siebten. Konzentriere dich dabei auf die Chakren, beginne am Wurzelchakra (Basis der Wirbelsäule) und gehe mit jeder Welle ein Chakra höher bis du am Kronenchakra angekommen bist und die Energie aus dir herausströmt.

Konzentriere dich dabei auf die entsprechenden Körperbereiche:

Wurzelchakra -	Beckenboden
Sakralchakra -	unterer Bauch, Geschlechtsorgane
Nabelchakra -	Nabelpunkt
Herzchakra -	Herz
Kehlkopfchakra -	Kehlkopf
Stirnchakra -	Stirn
Kronenchakra -	Scheitelpunkt

Zeit:

11 -31 Minuten

Wirkung:

Mit dieser Meditation kannst du alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster verändern. Der Klangstrom des SAT NAMs hilft dir dabei alte Muster und Gewohnheiten loszulassen und so Veränderungen zuzulassen.