

Kriya des Feuers: Meditation für das Jahr 2010

Haltung: Setzen Sie sich aufrecht in einer meditativen Haltung mit den Hals immobilisiert

Focus Augen: Die Augen geschlossen sind, mit Ausnahme einer kleinen Öffnung, um ein wenig Licht geben (geschlossen 99%).

Mudra: Umgekehrte Fingersperre – Verflechten die Finger, so dass der Finger und Handflächen sind auf die Brust gerichtet. Halten Sie Ihre Finger so gerade wie möglich, die Finger zusammen, so dass die Fingerspitzen berühren. Der rechte Zeigefinger über; dem linken kleinen Finger nach unten, die Spitzen der Daumen sanft berühren.

Die Mudra ist mit den Ellenbogen auf der natürliche Ebene der Schulter bis zu den Fingern gehalten werden, gegenüber dem Körper in der Kehle, oberhalb des Herzens geleitet. Ihre Schultern sind entspannt zu fühlen, halten Sie die Ellbogen, Hände und Arme parallel zum Boden.

Mantra: Atmen Sie tief durch und singen vier Mal im gleichen Atemzug mit einem normalen Ton.

Sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam sat naam waa-hä gurou.

Dauer: 11-31 Minuten.

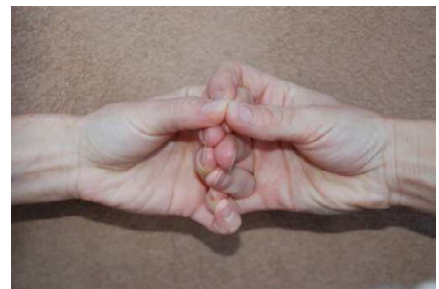
Ursprünglich war die Praxis durch die Zahl der Zyklen gegeben. Das heißt, Praxis für Atem 108 Zyklen. Sie können in der Praxis länger, wenn Sie allmählich in Schritten von 27 Atemzügen steigern.

Sie können auch mit 27 Atemzügen beginnen und perfekt das Mantra und Konzentration bevor der Umstellung auf die 108 Zyklen.

Anmerkungen: Diese Kriya Tapas Sie erheben, reinigen und geben Ihnen die Möglichkeit, Ihnen und Ihren Sieg im excellence.

Der mächtiger Tapas dieses Kriyas wird erheben, reinigen und stärken Sie und Ihr Sieg in Vorzüglichkeit.

"Es ist eine kraftvolle Meditation, absolut heilig und geheim. Es wird Sie so weit, wie Sie es unterstützen."
- Yogi Bhajan, 20. März 1978



The Teachings of Yogi Bhajan ©2008

www.KundaliniResearchInstitute.org