

Laya Yoga für geistige Ruhe und Projektion:

Sitze in einfacher Haltung oder auf einem Stuhl mit beiden Füßen auf dem Boden, richte Deine Wirbelsäule auf

- a) Daumen & Zeigefinger beider Hände ineinander zu Ringen formen - rechte Hand über der linken Hand in Herzhöhe

siehe mit langem, tiefem Atem auf das Mudra ohne Blinzeln

2 X LTA

- b) Dann schließe die Augen,

Konzentration auf das Kronenchakra

Gehe über alle Hindernisse, Zeit & Raum,
lass den Körper gehen und chante flüsternd „WAHE GURU“,

konzentriere Dich auf den Klang - um ihn herum wirst Du reisen.

11 min