

## Meditation für tiefe Einsicht

Diese Meditation lädt einen stark mit *Prana* auf. Der intensive Atem stimuliert die Lungen. Die Haltung hilft, die Energie über beide Gehirnhälften zu verteilen. Durch die Zunahme der Lebenskraft in diesem Bereich ist es möglich, eine tiefe Einsicht in das Leben mit seinen Problemen und Herausforderungen zu erhalten.

### Haltung

Einfache Haltung.

### Handhaltung

Eine Hand ruht in der anderen. Die Daumen sind verkreuzt. Die Hände sind etwa zehn Zentimeter vor der Brustmitte.



## Augenkonzentration

Konzentriere dich erst auf dein ›drittes Auge‹ (den Punkt zwischen den Augenbrauen), später durch halb geöffnete Augen auf die Nasenspitze.

### Atem

Atme ein durch die *Nase*

Atme aus durch die *Nase*

Atme ein durch den *Mund*

(spitze die Lippen, so als ob du pfeifen wolltest)

Atme aus durch den gespitzten *Mund*

Atme ein durch die *Nase*

Atme aus durch den gespitzten *Mund*

Atme ein durch den gespitzten *Mund*

Atme aus durch die *Nase*

Usw.

Mache alle Atmungsformen kräftig und vollständig. Beginne mit 3 Minuten Übungsdauer und steigere die nächsten Male langsam auf 11 bzw. 31 Minuten.