

KIRTAN KRIYA

aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Meditation für mentale Balance

- Aufrechte Sitzhaltung
- Geschlossene Augen und Fokus auf Stirnchakra
- **Mantra**
 - **SAA** - Unendlichkeit / Kosmos / Beginn
 - **TAA** - Leben / Existenz
 - **NAA** - Tod / Veränderung / Transformation
 - **MAA** - Wiedergeburt
 - Jedes einzelne Mantra 3-4 Sekunden wiederholen
- **Mudra**
 - SAA - Zeigefinger / Jupiter = Gyan Mudra
 - TAA - Mittelfinger / Saturn = Shuni Mudra
 - NAA - Ringfinger / Sonne = Surya Mudra
 - MAA - Kleiner Finger / Merkur = Buddhi Mudra
 - Die jeweilige Fingerspitze zum Daumen führen - mit Kraft
- **Ausführung**
 - **5 Minuten normale** Stimme und Lautstärke
 - **5 Minuten Flüstern** wie Liebende sich etwas zuflüstern
 - **10 Minuten in Stille**
 - **5 Minuten Flüstern**
 - **5 Minuten normale** Stimme und Lautstärke
 - **Ende:** 1 Minute stilles Gebet anhängen; EA, AA, WS strecken mit Armen so weit nach oben wie möglich; Finger spreizen und tiefe Atemzüge nehmen. Entspannen.

KRI International Teacher Training Manual.