

Kriya um durch Intuition zu wissen

1. Sitze mit gerader Wirbelsäule im Schneidersitz. Der linke Ellbogen ist gebeugt, die Handfläche ist vor dem Herzzentrum und schaut hinunter. Der rechte Arm ist ausgestreckt und zeigt 60 Grad Richtung Himmel. Schließe die Augen und atme langsam und ehrlich. (Übe bis du 1x pro Minute atmest) Spüre die göttliche Kraft, die dich umgibt. 11 Minuten.

Zum Schluss, bleibe in der Position, atme tief ein, halte 10 Sekunden lang den Atem an während du alle Muskeln deines Körpers anspannst. Atme aus. Wiederhole das noch 2 Mal. Entspanne dich, bewege deine Schulter, strecke deine Arme und den Brustkorb.

2. Strecke die Arme gerade vor dir aus. Die Handflächen sind zusammen und die Daumen sind verschränkt. Schließe die Augen und pfeife ein Lied deiner Wahl. 7 Minuten.

Diese Haltung beeinflusst die Nebenschilddrüse und du spürst vielleicht Druck im Nacken.

3. Gib die Hände im Lotusmudra auf Augenhöhe. Entspanne den gesamten Körper aber halte die Hände stabil in dieser Position. Schließe 3 Minuten lang die Augen.

Das ist eine verflochtene Handlung, in der ein Teil des Körpers stabil in einer Haltung sein muss und eine Antenne wird und der Rest des Körpers entspannt ist, um zu erhalten.

Um abzuschließen, atme ein und verschränke die Hände vor dem Herzzentrum und drücke sie so fest du kannst, zusammen. Atme aus und wiederhole das noch 2 Mal. Dann, entspanne dich, rede, und erde dich selbst ein Weilchen.

