

EIN REFLEX ZUR LÖSUNG INNERER KONFLIKTE

INNER CONFLICT RESOLVER REFLEX

Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

Augen: Halte die Augen 9/10 geschlossen.

Mudra: Lege die Hände in Höhe der Brust auf den Brustkorb, die Finger zeigen zueinander, die Daumen sind nach oben abgespreizt.

Atmung: Der Schlüssel zu dieser Meditation ist das bewusste Atmen.

- Atme **5 Sekunden** lang tief und vollständig ein.
- Dann atme **5 Sekunden** lang vollständig aus.
- Nun halte den Atem ausgeatmet **15 Sekunden** lang an, indem du mit der Bewegung des Brustkorbs aussetzt und den Nabelpunkt und Bauch nach innen ziehst.



Zeit: Beginne mit **11 Minuten**. Baue die Zeit bis zu **31 oder 62 Minuten** auf.

Abschluss: Atme tief ein und strecke die Arme über den Kopf. Entspanne den Atem und schüttle Arme und Hände für **15–30 Sekunden** aus. Entspanne.

Kommentar:

„Dies ist eine Form der alten humanologischen Therapie. Wenn unsere Fähigkeit, klar zu denken und zu handeln, durch innere Konflikte blockiert wird, dann fühlen wir uns oft konfus und festgefahren. In Momenten des Aufruhrs ist das Prana oder die Energie unseres Geistes zerstreut und wird nicht richtig verteilt. Das Atemmuster dieser Meditation ist so aufgebaut, dass der Atem **3-mal** so lang ausgeatmet angehalten wird, wie die Einatmung dauert. Dadurch nimmt der Körper in lebenswichtigen vitalen Funktionseinheiten einen Mangel an Prana wahr und sucht nach Möglichkeiten, auf diese lebensbedrohliche Situation reagieren zu können und sich selbst schnell und optimal zu reorganisieren. Die Fasern des Prana-Körpers dehnen sich aus und kanalisieren die pranische Energie derart, dass das Prana ein neues Muster formt, das mit Klarheit und Handlungspotential gefüllt ist. Dein Bordcomputer kann deine gesamten Ressourcen und die Ebene der Herausforderung berechnen und dann eine Strategie entwerfen, um Verstand und Körper effektiv zu nutzen. Diese Meditation löst eine Menge Konflikte und wirkt wie ein automatischer Überlebensreflex. Innere Konflikte sind das Ergebnis von gestautem oder gestörtem Prana.“

Die Wirkung ist sicher, einfach und baut sich auf. Sei ehrlich mit den Zeiten der Atmung, dann wird die Meditation ehrlich mit dir sein.“ YOGI BHAJAN

Diese Meditation wurde von Yogi Bhan im Oktober 1979 unterrichtet.