

Der Atem fließt tief und langsam in den Bauch.

Mit dem Einatmen denken Sie „Sat“ und mit dem Ausatmen „Nam“, so dass alle anderen Gedanken nach und nach verstummen. Das Mantra bedeutet „Ich bin wahrhaftig“. Unter den Schichten Ihrer Alltags-Persönlichkeit liegt Ihr Wesenskern verborgen. Nichts und niemand kann dieser wahren Identität etwas anhaben. Halten Sie sich vor Augen, dass alles Äußerliche nur Schein, Illusion ist und spüren Sie Ihre unsterbliche Seele im „Sat Nam“. Lassen Sie es mit jedem Atemzug in sich ausbreiten.

Begegnen Sie negativen Gedanken und Empfindungen gelassen. Nehmen Sie sie wahr, ohne sich damit zu identifizieren. Nach drei Minuten atmen Sie tief ein. Halten Sie die Arme in der Position. Atmen Sie vollständig aus, ziehen Sie den Bauchnabel ein und den Beckenboden nach oben. Diese Körperschleuse (Mula Bandha), bringt die Energie nach oben. Atmen Sie wieder ein und lassen Sie mit dem Ausatmen die Hände auf die Knie sinken. Spüren Sie mit geschlossenen Augen nach.

MEDITATION ZUR STÄRKUNG DER UNABHÄNGIGKEIT

Diese Meditation dient der Festigung und Bestätigung Ihrer eigenen, vom ehemaligen Partner unabhängigen Identität.

Setzen Sie sich in die einfache Haltung (siehe oben). Legen Sie die rechte Hand aufs Knie. Daumen und Zeigefinger berühren einander im Gyan Mudra.

Halten Sie die linke Hand in etwa 20 Zentimetern Abstand vor der Brustmitte.

Atmen Sie tief ein und bringen Sie die linke Hand um etwa zehn Zentimeter näher zur Brust, während Sie laut „Ich bin“ sagen oder singen. Vergrößern Sie den Abstand auf etwa 40 Zentimeter und sagen oder singen Sie noch einmal „Ich bin“.

Atmen Sie tief ein und bringen Sie die Hand in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie den Ablauf elf Minuten lang. *



Kerstin Leppert ist seit 1995 Kundalini Yoga-Lehrerin. Sie lebt und unterrichtet in Hamburg. Als Autorin veröffentlichte sie unter anderem den Ratgeber „Das Erste Hilfebuch bei Liebeskummer – Mit Yoga das Herz heilen“ (Nymphenburger Verlag).

2009 Thailand Yoga Festival

BY D&P

and

VSOY

HI-CALCIUM
main healthy drink
supporter

On November 14 - 15, 2009
at Bangkok International Preparatory & Secondary School
(Sky Train BTS: Thonglor Station)

Thailand's first and foremost annual

'Yoga Festival'

featuring:

- The world's most popular styles of yoga (18 different yoga classes with 15 guest teachers),
- Lectures on holistic health and wellbeing,
- Yoga Bazaar offering a wide variety of yoga, health and beauty products at special prices,
- Free 'Yoga in the Garden' class (open to public; reservation required in September) and
- Free 'Kirtan Concert' (open to public; reservation required in September)

Do not miss this rare opportunity to study with renowned international yoga teachers including Ken Harakuma (Japan's most famous Ashtanga yoga teacher), Duncan Wong (Yogic Arts Master), Cora Wen (Certified Therapeutic Yoga Teacher, USA), Beth Shaw (Founder of the YogaFit, USA), Justin Herold (Thailand's only Certified Iyengar yoga teacher), Master Kamal (Kryoga Master of Planet Yoga) and many more!

Space is limited!
Register Now at

www.yogajournalthailand.com
or contact us at tel: +66 2635 5185

Organized by Yoga Journal Magazine (Thai Edition)

Sponsors:      

Media Partners:   Hotel Partners:  

