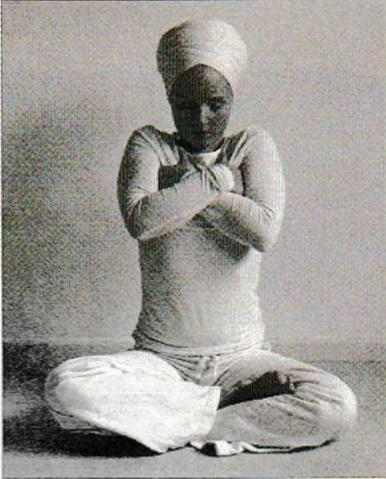


## MEDITATION FÜR EMOTIONALES GLEICHGEWICHT (SUNIA(N) ANTAR)

MEDITATION FOR EMOTIONAL BALANCE (SUNIA(N) ANTAR)



Bevor du diese Meditation ausführst, trinke ein Glas Wasser.

Setze dich in einfache Haltung.

**Mudra:** Kreuze die Arme über der Brust und klemme die geöffneten Hände in die Achselhöhlen, die Handflächen liegen am Körper, die Daumen bleiben außen. Hebe die Schultern bis zu den Ohrläppchen, ohne den Nacken zu verkrampfen. Aktiviere Jalandhar Bandha, die Nackenschleuse.

**Augen:** Halte die Augen geschlossen.

**Atmung:** Deine Atmung wird automatisch langsam werden.

**Zeit:** Fahre **3 Minuten** fort und verlängere die Zeit langsam auf **11 Minuten**.

### **Kommentar:**

„Diese Meditation heißt Sunia(n) Antar. Sie eignet sich besonders gut für Frauen. Speziell in Augenblicken, in denen wir wütend sind und nicht wissen, was wir tun können, oder wenn uns nach Schreien und Heulen und schlechtem Benehmen zumute ist, bekommt diese Meditation eine grundlegende Bedeutung. Wenn du unkonzentriert bist oder von Gefühlen überwältigt wirst, solltest du auf deine Atmung und auf deinen Wasserhaushalt achten. Der menschliche Körper besteht zu etwa 70 % aus Wasser und sein Verhalten hängt von der Beziehung zwischen Wasser und Erde, Luft und Äther ab. Der Atem, der sowohl die Luft als auch den Äther repräsentiert, ist der Rhythmus des Lebens.

Normalerweise atmen wir 15-mal in der Minute. Aber wenn wir in der Lage sind, den Atem auf 4 Atemzüge in der Minute zu senken, haben wir die indirekte Herrschaft über unseren Geist. Aufgrund dieser Kontrolle können wir abstoßendes Verhalten vermeiden und unabhängig von der gegenwärtigen Lage einen ruhigen Geist bewahren.

Wenn unser Flüssigkeitshaushalt unausgeglichen ist und die Nieren unter Druck geraten, kann das Angst und Aufregung verursachen. Wenn wir dann Wasser trinken, die Schultern zu den Ohren hochziehen und den gesamten oberen Körperbereich verriegeln, erzeugt das einen kräftigen bremsenden Einfluss, mit dem wir auf die 4 Seiten unseres Gehirns wirken können. Nach 2–3 Minuten werden die Gedanken zwar noch da sein, aber wir werden sie nicht fühlen. Dies ist eine sehr wirkungsvolle Methode, um das funktionale Gehirn auszugleichen.“ **YOGI BHAJAN**

Diese Meditation wurde von Yogi Bhan im August 1977 unterrichtet.