



Meditation zum Ausgleich der Tattvas (Elemente)

- Jenseits von Stress und Dualität -

Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in die einfache Haltung

Mudra: Hebe die Arme und beuge sie im Ellbogen, so dass sich die Hände in Höhe des Herzzentrums vor der Brust treffen. Die Unterarme bilden parallel zum Boden eine gerade Linie. Spreize die Finger und lege die Fingerspitzen beider Hände aneinander, so dass eine leichte Spannung in den Fingern entsteht. Der Druck sollte groß genug sein, um die ersten Fingerglieder vollständig gegeneinander zu drücken. Die Daumen werden in Richtung Oberkörper gestreckt. Infolge des Drucks sind alle Finger leicht gebogen. Die Handflächen berühren sich nicht. Die Finger zeigen nach vorne.

Augen: Richte den Blick auf die Nasenspitze

Atmung: Atme sanft durch die Nase ein und in 8 energischen Atemzügen durch die gespitzten Lippen aus; ziehe bei jedem Atemstoß den Nabelpunkt kräftig ein.

Zeit: Setze die Übung 3 Minuten lang fort und erhöhe die Zeit langsam auf 11 Minuten. Längere Übungszeiten sind wirklich nur für engagierte und ernsthafte Schüler*Innen geeignet.

Abschluss: Atme tief ein, halte den Atem 10–30 Sekunden an. Atme aus. Atme nochmals ein, schüttele die Hände aus. Entspanne.

Kommentar: „Die 5 Elemente werden als eine Gruppe von Eigenschaften angesehen, die auf dem energetischen Fluss deiner Lebenskraft basieren. Wenn alle Elemente stark, ausgewogen und am richtigen Bestimmungsort im Körper sind, kannst du Stress, Traumata und Erkrankungen standhalten. Dann verwirren dich auch die Konflikte zwischen den beiden Gehirnhälften nicht, die darum wetteifern, Entscheidungen zu fällen und das Handeln zu bestimmen.“

Das Mudra in dieser Meditation übt Druck auf die 10 Punkte in den Fingern aus, die mit bestimmten Zonen in den 2 Gehirnhälften korrelieren; das verbessert die Kommunikation und Koordination zwischen diesen beiden Seiten. Die tiefe Einatmung führt zu Ausdauer und Ruhe. Die Ausatmung durch den Mund stärkt das parasympathische Nervensystem, indem es über den Rachenring entsprechende Reflexe auslöst – das dämpft die Reaktion auf Stress. Die kräftigen Atemstöße beim Ausatmen regen die Hypophyse an, wodurch deine Klarheit, Intuition und deine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, optimiert werden. Diese Meditation löst viele innere Konflikte, insbesondere, wenn sie dem Wettstreit deiner unterschiedlichen Funktionsebenen, z.B. der spirituellen, der verstandesmäßigen und der körperlichen bzw. Überlebensebene, entspringen.“ (YB)