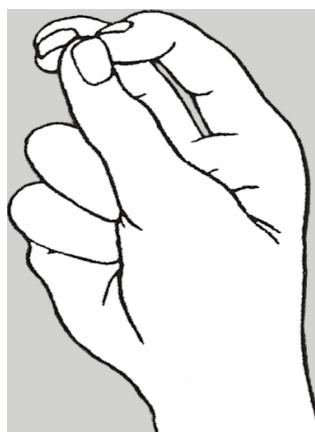
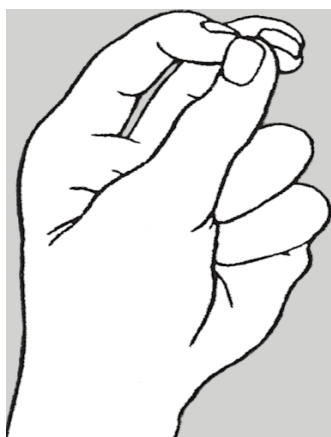


ANLEITUNG FÜR DIE MEDITATIONSMUSIK

Chakra	Lokalisation	Farbe	Mantra
1 Muladhara	unterhalb und nach hinten vom äußeren Genitale	rot	Lang
2 Svadishthana	etwa eine Handbreit oberhalb des äußeren Genitale	orange	Vang
3 Manipura	Bereich des Nabels	gelb	Rang
4 Anahata	Mitte der Brust	grün	Yang
5 Vishuddha	Adamsapfel und der Bereich etwas darunter	dunkelblau	Hang
6 Ajna	zwischen den Augenbrauen, Bereich des sog. 3. Auges	blau	Aum
7 Sahasrara	oberste Stelle des Schädels, wenn man geradeaus blickt	violett	Ogum Satyam Om



Bei der gezeigten Fingerhaltung handelt es sich um das sogenannte Trinity-Mudra, einer Weiterentwicklung des im Yoga bekannten Mudras mit der Verbindung der Spitzen von Daumen und Zeigefinger. Beim Trinity-Mudra kommt noch der Mittelfinger dazu.

Fingerhaltung – Mudras: Wenn wir Schwingungen in unserem Bewusstsein aufnehmen, können wir in Resonanz zu Informationsfeldern „von außen“ kommen. Mit Hilfe von Mudras, also Gesten der Finger und Hände, können wir – vor allem bei gleichzeitigem „inneren Singen“ der Mantras – die einzelnen Chakren ansprechen. Zusätzlich sollte man sich gedanklich auf das Körperareal konzentrieren, welches gerade in der Musik mit dem jeweils zuständigen Mantra besungen wird.

Sitzhaltung: Am besten sitzt man auf einem Stuhl und stellt beide Füße in Hüftbreite fest auf den Boden (ohne Schuhe) mit der gedanklichen Einstellung „sich zu erden“, so als würden unter den Füßen Wurzeln nach unten wachsen. Man sitzt aufrecht, aber nicht mit verkrampft durchgedrücktem Rücken. Die Hände liegen in der gezeigten Trinity-Mudrahaltung locker auf den Oberschenkeln, dabei ist die Richtung der Handinnenflächen schräg nach oben.

Alternative: für Könnler ist die traditionelle Yogahaltung im Sitzen auch möglich.