

Tongo na pito

1/2

Siebenfaches Gebet

- Sitze mit aufrechtem Oberkörper, so dass der Atem fließen kann, z.B. auf einem Sitzkissen im kreuzbeinigen Sitz



- Hände vor der Brust zusammen (Namaste)
- schlicße die Augen, atme 7x ein u. aus.
- konzentriere Dich dabei auf die Kraft/ das Göttliche in Deinem Herzen



- beide Hände rechts neben dem Körper, Zeigefinger und Daumen berühren sich
- konzentriere Dich dabei auf die Kraft/ das Göttliche in Deinem Herzen
- atme 7x ein u. aus



- Hände vor der Brust zusammen (Namaste)
- konzentriere Dich dabei auf die Kraft/ das Göttliche in Deinem Herzen
- atme 7x ein u. aus



- beide Hände links neben dem Körper, Zeigefinger und Daumen berühren sich
- konzentriere Dich dabei auf die Kraft/ das Göttliche in Deinem Herzen
- atme 7x ein u. aus



- Hände vor der Brust zusammen (Namaste)
- konzentriere Dich dabei auf die Kraft/ das Göttliche in Deinem Herzen
- atme 7x ein u. aus

Tongo na Pito

Siebenfaches Gebet

(2/2)

6



- beide Daumen berühren von unten das Kinn, die Finger u. Hände bilden eine Lotusblüte
- Konzentriere Dich dabei auf die Kraft / das Göttliche in Deinem Herzen
- atme 7 x ein u. aus

7



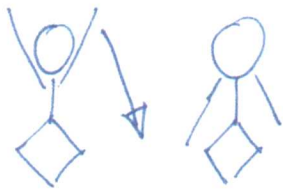
- breite die Arme seitlich nach oben aus
- Konzentriere Dich dabei auf die Kraft / das Göttliche in Deinem Herzen
- atme 7 x ein u. aus

8



- hebe beide Arme, lege die Hände über dem Kopf aufeinander
- atme bequem ein u. halte die Luft an
- Konzentriere Dich dabei auf die Kraft / das Göttliche in Deinem Herzen

9



- atme langsam aus und senke dabei die Arme, bis die Hände den Boden od. die Oberschenkel berühren.
- lasse die Augen noch geschlossen
- spüre nach
- gehe dann entweder über in Deine eigene Meditation oder öffne die Augen und fahre mit dem fort, was Du gerade tust, z. B. Deiner Yoga praxis.

Viel Spaß,
Thomas