

# Kopfbedeckung während des Weissen Tantra Yoga & anderen Meditationen

*Weisses Tantra Yoga ist ein tiefer, meditativer Prozess und erfordert das Tragen einer kompletten Kopfbedeckung um die Haarlinie herum (nicht nur die Bedeckung des Kronenchakras).*

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Haare lebendig sind und eine energetische Funktion erfüllen. Langes Haar, das in einem Rishi-Knoten auf dem Scheitelpunkt des Kopfes getragen wird, hilft die Energie zu halten.

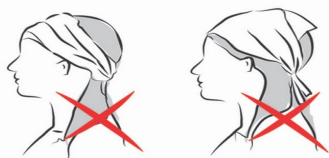
In gleicher Weise befähigt dich eine Kopfbedeckung, die während einer Meditation getragen wird, dein sechstes Zentrum, das Ajna Chakra, zu beherrschen. Die Kopfbedeckung bewirkt eine Stabilisierung deiner Gehirnstruktur und die 26 Teile des Gehirns, die mit dem neurologischen System und dem elektromagnetischen Feld vernetzt sind. Eine Kopfbedeckung kreiert einen Mittelpunkt für die funktionellen Schaltungen der Hemisphären des Gehirns und reguliert das neurologische System. Dazu sollte der ganze Kopf um die Haarlinie bedeckt sein und nicht nur das Kronenchakra.

Der Schädel ist aus Plattenknochen aufgebaut, die sich in ständiger Bewegung befinden, sei es auch nur um ein paar Mikromillimeter, und das Ausmaß ihrer Bewegungen hat Auswirkungen auf das Niveau von Ruhe und Ängstlichkeit. Eine Kopfbedeckung gibt ein Gefühl der Beherrschung und einen Fokus während der Yoga Praxis und auch bei anderen Tätigkeiten, die einen klaren Geist erfordern. Es hilft buchstäblich dabei, seinen Kopf beisammen zu halten.

Kopfbedeckungen aller Art sind nützlich für meditative Praktiken. Turbane sind nützlich um Energie zu halten und um einen meditativen Fokus auf deinem dritten Auge (Punkt zwischen den Augenbrauen) zu kreieren. Ein anderer Vorzug beim Tragen eines Turbans ist, dass man mit den 5 bis 7 Stofflagen die Schläfenregion bedeckt, welches allen Abweichungen oder Bewegungen in den verschiedenen Teile des Schädels vorbeugt.



Whole head and hairline completely covered.



Back and top of the head or hairline not exposed.