

Pranayama Übungsreihe 1, aus Handbuch für Kundalini-Yoga, Band 1

1. Sitze im Schneidersitz. Bilde mit den Fingern der rechten Hand eine "Antenne" und halte das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen zu. Beginne lang und tief durch das linke Nasenloch zu atmen. (3 Minuten). Atme ein, halte den Atem 10 Sekunden, atme aus.
2. Wiederhole die Übung 1, nimm aber jetzt die linke Hand und atme durch das rechte Nasenloch (wieder 3 Minuten). Atme ein, halte den Atem 10 Sekunden, atme aus.
3. Atme durch das linke Nasenloch ein, atme durch das rechte aus, jedesmal mit langen, tiefen Atemzügen. Benutze den Daumen und den kleinen Finger der rechten Hand, um abwechselnd die Nasenlöcher zuzuhalten. 3 Minuten.
4. Wiederhole die Übung 3, atme jedoch durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke aus. Benutze die linke Hand. 3 Minuten.
5. Sitze im Schneidersitz, die Hände im Gyan-Mudra. Mache Feueratem. Konzentriere dich völlig auf das dritte Auge (den Punkt zwischen den Augenbrauen). Atme kräftig und regelmäßig, 7 1/2 Minuten.

Dann atme ein, halte den Atem und lass die Energie zirkulieren.

Entspanne oder meditiere für 5 Minuten, danach chante ein langes Sat Nam.

Kommentar: Diese Übungsreihe öffnet die Prana-Kanäle und gleicht den Atem in beiden Körperhälften aus. Sie wird oft vor eine körperlich anstrengende Übung gesetzt. Wenn man geistigen Aufschwung und einen klaren Kopf braucht, kann sie aber auch sehr gut für sich alleine durchgeführt werden.

