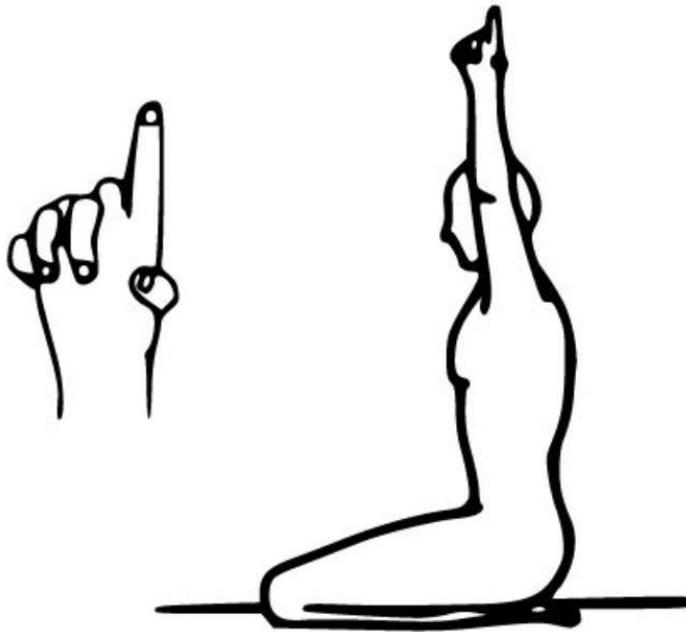


ATEMMÜBUNG

SAT KRIYA



Diese Übung ist eine der kraftvollsten Kundalini Atemübungen.

Hiermit kann sich der Körper bei regelmäßiger Ausübung

- Das ganze Wesen wird positiv verändert
- Entgiftet den Körper
- Energiefluss wird angeregt
- Blockaden werden sanft gelöst
- Unterstützt Eigenschaften von Mut, Frohsinn und Ausgeglichenheit
- Löst neurotische Geschichten aus der Vergangenheit

Dauer:

3-11- 21 Minuten

Anleitung:

Setze dich in einen kreuzbeinigen Sitz oder auf aufgerichtet auf einen Stuhl.

Die Arme nach oben strecken, Oberarme eng an die Ohren geben.

Die Schultern entspannen, Schulterblätter nach unten fließen lassen.

Finger ineinander schieben, Teigefinger ausstrecken.

SAT chanten/ aussprechen und dabei den Nabel ruckartig einziehen.

NAM chanten / aussprechen und den Buach wieder loslassen.

Abschluss:

Tief einatmen, den Beckenboden (Mulabhandha) anspannen, den Atem für 20 Sekunden anhalten und die Konzentration auf das 3. Auge richten.

Dann lang ausatmen und noch einmal Mulabhandha setzen und wieder normal weiter atmen.

Lege dich anschließend noch ein paar Minuten in die Rückenlage zum Entspannen.