

Pranayama: Entspannungsfördernd und zentrierend - 60 Min

0' *** Hinweis ***

- (0') Dieses Pranayama wirkt in erster Linie entspannend, stärkt die Regenerationskräfte und hilft innere Unruhe und Ängste zu besieten.



1' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

- (1') Lass ES atmen.



1' Simhasana - Simha Mudra - Löwe

- (2') Strecke die Zunge WEIT heraus und brülle dich frei.



2' Tiefe Bauchatmung, auf Atemreflex warten

- (4') Erspüre was der Löwe mit dir macht. Lass ES atmen.



2' Tiefe Bauchatmung mit Mula Bandha

- (6') Mula Bandha hilft den Parasympathicus zu aktivieren.



2' Tiefe Bauchatmung mit Visualisierung

- (8') Licht einatmen, Verbrauchtes ausatmen. - oder - Erdenergie einatmen, durch die Äste ausatmen, Lichtenergie einatmen, durch die Wurzeln ausatmen.



10' Kapalabhati - Strahlender Schädel

- (18') Beim Anhalten: das aufgenommene Licht/Prana wird mit jedem Herzschlag stärker



6' Wechselatmung mit SamanuKonzentration - Anuloma Viloma - Nadhi Shodana

- (24') Einatmen: Licht aufnehmen - Anhalten: Licht wird stärker - Ausatmen: Verbrauchtes loslassen.



3' Müheloses Bhastrika - Soham

- (27') Spüre die Klarheit, Weite, Reinheit



3' Ujjayi - Einfache Form

- (30') Energieatem



3' Sitali/Sitkari

- (33') Wirkt kühlend auf alles was zu heiss ist: Ärger, Gier, Zorn, Fieber, ...



4' Brahmari - die Biene

- (37') Gerade sitzen, Brustbein nach vorne geben um das Herzchakra zu betonen. Summe im Herzchakra und spüre die aufkommende Freude.



23' Omkar - Atemmeditation mit Om

- (60') Lasse dich mit dem Om in eine tiefe innere Entspannung hineingleiten. Du kannst diese Übung beliebig lang werden lassen.