

Sonnenliebe-Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan



März 2026 – Meditation

Perspektive und emotionale Balance – Atemtechnik zur inneren Klärung

Diese Atemübung ist eine grundlegende Praxis aus dem Kundalini-Yoga. Sie dient dazu, das Nervensystem zu regulieren, emotionale Spannungen abzubauen und die innere Perspektive neu auszurichten. Besonders am Abend vor dem Schlafengehen, kann sie helfen, die Gedanken des Tages loszulassen und mit mehr Ruhe in die Nacht zu gehen.

Das bewusste Atmen durch das linke und rechte Nasenloch wirkt direkt auf das Nervensystem. Das Einatmen durch das linke Nasenloch unterstützt die Fähigkeit des Gehirns, Denk- und Gefühlsmuster neu zu ordnen. Es öffnet Raum für neue Sichtweisen. Das Ausatmen durch das rechte Nasenloch beruhigt die ständige Aktivität des Geistes, reduziert innere Anspannung und hilft, automatische Reaktionsmuster zu unterbrechen.



Quelle Text + Bild: 3HO Deutschland e.V. - 8. März 2026 Facebook

Durch diese gezielte Atemführung entsteht eine neue Balance zwischen Aktivität und Entspannung. Das Gehirn erreicht ein harmonischeres Funktions-niveau, wodurch sich emotionale Stabilität und innere Ruhe entwickeln können – besonders nach Stress, Überforderung oder belastenden Erlebnissen.

Dauer der Praxis

Die Wirkung vertieft sich mit der Übungszeit:

- 3 Minuten – als Ergänzung innerhalb einer Übungsreihe
- 11 Minuten – als eigenständige, kurze Praxis
- 15 Minuten – vertieft die meditative Wirkung
- 22 Minuten – schult den Geist, diesen Zustand bewusst zu nutzen
- 31 Minuten – wirkt reinigend und unterstützt die Regeneration des Nervensystems

Ausführung:

Setze dich in eine bequeme, aufrechte Sitzhaltung (z.B. Schneidersitz). Das Kinn ist leicht zur Brust gesenkt (Jalandhar Bandha). Die Augen sind geschlossen und innerlich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet. Mit dem rechten Daumen verschließt du das rechte Nasenloch. Atme tief und ruhig durch das linke Nasenloch ein. Wenn du vollständig eingatmet hast, verschließt du das linke Nasenloch mit dem kleinen Finger der rechten Hand und atmest langsam und gleichmäßig durch das rechte Nasenloch aus. Der Atem bleibt durchgehend ruhig und ohne Unterbrechung. Alternativ können Daumen und Zeigefinger verwendet werden.

Zur Unterstützung der Konzentration kannst du das Mantra „Sat Naam“ denken:
Beim Einatmen „Sat“, beim Ausatmen „Naam“.

Abschluss:

Atme ein und vollständig aus. Halte den Atem kurz an und aktiviere Beckenboden und Nabelpunkt (Mulbandha). Dann entspanne vollständig.

Kirsten Weihe, ✉ Rathausstraße 27, 34346 Hann. Münden-Hedemünden
☎ 0172-6333 565, kirstenweihe06@gmail.com

www.sonnenliebe-yoga.de