



Sitali-Pranayam

Erfahre Heilung und baue Stress und Hitze ab

Diese Atemmeditation baut Vitalität, innere Stärke und Kraft auf. In yogischen Schriften wird ihr eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt. Sie wirkt entgiftend und kühlend und kann somit zu starke Emotionen und zu viel Hitze auflösen.

Sie ist natürlich auch besonders gut geeignet um während der Wechseljahre Hitzewallungen vorzubeugen oder zu reduzieren. Sie hat insgesamt eine Heilwirkung auf den Körper, sie reguliert das Verdauungssystem und die sexuelle Energie.

Die Zunge kann zu Beginn durch die intensiv reinigende Wirkung bitter schmecken aber „zum Schluss wird sie schließlich süß sein.“ (Yogi Bhajan)

Sitze in der einfachen Haltung, ziehe die Nackenschleuse leicht an (also das Kinn leicht in Richtung Brustbein gezogen (leichtes Doppelkinn 😊)).

Schließe deine Augen.

WENN es geht, rolle nun die Zunge und strecke sie leicht heraus. Wenn es nicht geht die Zunge zu rollen, strecke sie leicht raus und mache einen runden, festen Mund.

Atme nun durch die (ggfs.) gerollte Zunge tief ein - der Bauch wölbt sich nach vorne und beim ausatmen drückst du die Zunge gegen den Gaumen und atmest sanft durch die Nase aus, die Bauchdecke entspannt.

Praktiziere gern für 3 Minuten oder immer mal wieder kurz zwischendurch.

