

# Kundalini Yoga

wie es von Yogi Bhajan gelehrt wird

## Grundlegende Atemserie

Quelle: Sadhana Guidelines

1. Schneidersitz. Verschließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und strecke die anderen Finger wie Antennen hoch. Atme lang und tief durch das linke Nasenloch. 3 Min. Atme ein, halte den Atem 10 Sek. an, atme aus, entspanne.

2. Wiederhole die erste Übung auf der linken Seite. Verschließe mit dem linken Daumen das linke Nasenloch und atme rechts. 3 Min. Atme ein, halte den Atem 10 Sek. an, atme aus, entspanne.

3. Atme durch das linke Nasenloch ein, atme durch das rechte aus. Langer, tiefer Atem. Zeigefinger und kleiner Finger verschließen im Wechsel ein Nasenloch. 3 Min.

4. Wiederhole Übung 3, atme aber rechts ein und links aus. 3 Min.

5. Schneidersitz, Hände in Gyan Mudra.  
**a:** Feueratem. Konzentriere dich vollkommen auf das dritte Auge. Fahre mit gleichmäßiger, kraftvoller Atmung fort. 7,5 Min.  
**b:** Dann entspanne oder meditiere 5 Min. lang. Danach chante langes SAT NAM.

Kommentar: Diese Übungsreihe öffnet die Pranakanäle und gleicht die Atmung in den beiden Körperhälften aus. Sie wird oft vor anstrengenden Yogaübungen benutzt. Sie eignet sich sehr gut, um eine schnelle Erfrischung und einen klaren Kopf zu bekommen.

