

Kriya für das Drüsensystem

3-5
Min.

- 1 • Sitze in einfacher Haltung und gerader Wirbelsäule.
• Hebe Ellenbogen und Hände soweit, dass sich die Hände vor dem Herzzentrum einige cm vor dem Körper treffen.
• Die Finger sind gestreckt, die Handflächen zeigen zum Körper.
• Lege die Handfläche der rechten Hand auf den Handrücken der linken,
• die Daumenkuppen berühren sich und werden aneinander gedrückt.
• Die Augen sind zu 9/10 geschlossen.
• Atme tief ein und halte den Atem für 10 Sekunden.
• Atme vollständig aus und halte den Atem für 10 Sekunden aus.
(Aller Atem muss vollständig ausgeatmet werden; dadurch geraten Gehirn und Zentralnervensystem für einige Sekunden in einen Alarmzustand).
• Konzentriere dich kräftig auf den Atem.

Dauer: 3-5 Min.

Diese Kriya bringt das Nerven- und Drüsensystem innerhalb weniger Minuten ins Gleichgewicht.



Sitali-Pranayam

3+
Min.

- 1 • Sitze in einfacher Haltung,
• die Hände liegen in Gyan Mudra auf den Knien.
• Rolle die Zunge zum „U“, wobei sie ein kleines Stückchen aus dem Mund gesteckt wird.
• Atme durch die gerollte Zunge (durch den Mund) tief ein und
• durch die Nase wieder aus.

Dauer: Mindestens 3 Min.

Diese Übung kann Fieber senken, den Blutdruck normalisieren und verdauungsbedingte Krankheiten heilen. Man sagt, sie würde Kraft und Vitalität steigern. Am Anfang wird die Zunge einen bitteren Geschmack haben, da Gifte über sie ausgeschieden werden. Später wird der Geschmack süß, was ein Zeichen für eine bessere Gesundheit ist.

Es ist vorteilhaft, diese Atemübung täglich für 26 Atemzüge morgens und 26 Atemzüge abends zu machen.

