

UJJAYI PRANAYAMA - Ozean-Atmung

Kann in jeder Haltung ausgeführt werden. Versuche, das Gesicht dabei entspannt zu halten. Bringe zuerst die Wahrnehmung zu Deinem Atem, lass den Atem ruhig fließen. Zieh dann die Stimmritzen leicht zusammen, sodaß wie bei einem schlafenden Baby ein sanftes Schnarchgeräusch entsteht.

Atme ohne Anstrengung, ein – und aus, tief und kontrolliert.
Konzentriere Dich auf den Klang, der vom Atem im Hals erzeugt wird.

Dieser Klang ist nicht sehr laut, er ist nur für den Übenden hörbar. Wenn Du damit vertraut bist, lege die Zunge

im **Khechari Mudra** (Zungenverschluß, falte die Zunge nach oben und hinten, sodaß die Unterseite der Zunge Kontakt mit dem Gaumen hat). Ermüdet die Zunge, löse sie kurz und fahre mit der Ujjayi Atmung (beruhigt das Nervensystem) fort und rolle die Zunge dann wieder zurück.

Als reine Atemübung mit 10 Atemzügen beginnen, in Verbindung mit Mantra-Wiederholungen (SO Ham, SAT Nam, STILLE, CALMING...) langsam steigern, bis zu 10 oder 20 Minuten geeignet. In Begleitung zu Asanas beruhigende Wirkung, senkt den Herzschlag und ist hilfreich bei Bluthochdruck...

AUGENBERUHIGUNGSÜBUNGEN

Setz Dich hin und schließe die Augen. Reibe die Handflächen aneinander bis sie warm sind. Lege die etwas gewölbten Handflächen sanft über die Augenlider, ohne sie direkt zu berühren. Fühle die Wärme, die Energie die auf die Augen übergeht und die Augenmuskeln entspannt. Wiederhole drei mal...

Blinzeln: setz dich mit geöffneten Augen hin, blinzle rasch 10 x mit den Augen, schließe dann und entspanne 5 bis 6 Atemzüge lang. Wiederhole 5 mal...