



SITALI PRANAYAM

Bettina Salomon
yoga · spirit healing

Sitze mit gerader Wirbelsäule in bequemer Meditationshaltung. Rolle die Zunge seitlich ein und schiebe sie leicht durch die Lippen nach vorn. Atme tief und sorgfältig durch Zunge und Mund ein. Atme durch die Nase wieder aus. Setze die Übung 5 Minuten lang fort. Dann atme ein - halte den Atem. Ziehe die Zunge zurück. Atme aus und entspanne. Wiederhole diese 5-Minuten-Übung 2mal.



Kommentar:

Sitali Pranayam ist eine weithin bekannte Übung. Sie beruhigt und kühlt die Wirbelsäule im Bereich zwischen dem 4. und 6. Wirbel. Diese Wirbel regulieren die sexuellen und Stoffwechsel-Energien. Diese Atemtechnik wird auch häufig benutzt, um Fieber zu senken. Große Kräfte der Verjüngung und Entgiftung werden dieser

Atmung zugeschrieben, wenn sie regelmäßig durchgeführt wird. 52 Atemzüge täglich können Deine Lebensspanne erweitern. Bei den ersten Versuchen schmeckt die Zunge oft bitter. Das ist ein Zeichen von Vergiftungserrscheinungen. Wenn Du die Übung fortsetzt, wird die Zunge schließlich süß schmecken.