

## NEUE PERSPEKTIVEN UND EMOTIONALE AUSGEGLICHENHEIT –

### WECHSELNDE NASENLOCHATMUNG

PERSPECTIVE & EMOTIONAL BALANCE – ALTERNATE NOSTRIL BREATHING



Setze dich mit leicht angespannter Nackenschleuse in einfache Haltung.

**Augen:** Die Augen sind geschlossen und leicht nach oben auf das 3. Auge gerichtet.

**Mudra:** Benutze den rechten Daumen und den rechten Merkur-Finger (kleiner Finger), um die Nasenlöcher abwechselnd zu verschließen. (Oder Daumen und Zeigefinger.)

**Atmung:** Verschließe das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Atme tief durch das linke Nasenloch ein. Sobald du vollständig eingeatmet hast, verschließe das linke Nasenloch mit dem Merkur-(kleiner)Finger und atme gleichmäßig und vollständig durch das rechte Nasenloch aus. Die Atmung ist tief, gleichmäßig und beständig.

**Mantra:** Obwohl diese Meditation ohne Mantra durchgeführt werden kann, ist es zur Unterstützung der Konzentration möglich, im Geiste das Bij Mantra SAT NAAM zu benutzen. Denke beim Einatmen SAT und beim Ausatmen NAAM.

**Zeit:** Atme **3–31 Minuten** lang, tief und gleichmäßig.

**Abschluss:** Atme ein, atme vollständig aus. Halte den Atem aus und spanne Mulbhand an. Entspanne vollständig.



#### **Kommentar:**

„Dies ist eine grundlegende Technik des Kundalini und Hatha Yoga. Jeder Kundalini-Yogi und jede Kundalini-Yogini sollte diese Übung meistern. Sie eignet sich hervorragend dazu, vor dem Schlafengehen die Sorgen des Tages loszulassen. Sie ist eine der besten Techniken, um emotionales Gleichgewicht herzustellen und nach einem emotionalen Schock oder einer Periode von intensivem Stress wieder Frieden zu finden.“

Die Einatmung durch das linke Nasenloch regt die Fähigkeit des Gehirns an, den Rahmen des Denkens und Fühlens wieder auszurichten; neue Perspektiven und Zusammenhänge eröffnen sich. Die Ausatmung durch das rechte Nasenloch unterbricht die ständigen Berechnungen und Vorsichtsmaßnahmen des Gehirns und durchbricht automatisierte Muster. Zusammen bewirken diese beiden Prozesse eine neue Funktionsebene des Gehirns. Nach einer Stressphase oder einem Schock können sich wieder emotionale Ausgeglichenheit und Gelassenheit etablieren.

Die Dauer der Meditation ist unterschiedlich je nach Absicht und Fähigkeit des oder der Übenden sowie nach Situation:

- **3 Minuten** dauert die Meditation, wenn sie einem Set hinzugefügt wird.
- **10 Minuten** für den Anfang, wenn man beginnt, diese Meditation allein zu praktizieren.
- **15 Minuten** machen aus dieser Übung eine tiefe Meditation.
- **22 Minuten** Übungszeit schulen den Geist, den durch die Atmung neu erreichten Zustand als Ressource nutzen zu können.
- **31 Minuten** Übungszeit reinigen den Körper und befreien das Nervensystem von den Auswirkungen gegenwärtiger und vergangener Schocks.“ YOGI BHAJAN

Diese Meditation wurde von Yogi Bhajan 1969 unterrichtet.