

Pranayama - Bhastrika Set

Kapalabhati, 4 Runden mit jeweils ca. 1 min. Stoßatmungen.

Mit bequem gefüllten Lungen beginnen (nur leicht über der Atemruhelage). Bei den Stoßatmungen nur Ausatmung forcieren, Einatmung erfolgt passiv. In der anschließenden Anhaltephase zunächst Mula Bandha (Kontraktion M. pubococcygeus & M. transversus perinei) + Uddiyana Bandha + Nabho Mudra mit leeren Lungen halten. Dann eine Zwischenatmung durchführen und dann den Atem mit $\frac{3}{4}$ gefüllten Lungen so lange halten wie dies entspannt möglich ist. Nachspüren. Nächste Runde durchführen.

=> erste Energieaktivierung und Vorbereitung des Atemsystems

Nadi Shodhana mit Maha Bandha (1:4:2) wenn im Anschluss Bhastrika praktiziert wird mindestens 15 min., ansonsten mindestens 5 Runden.

Über links 5 sek. lang einatmen und Lunge komplett füllen, dann Mula Bandha und Jalandhara Bandha (Sinus caroticus!) setzen sowie leichte Spannung in die Bauchdecke geben. 20 sek. halten. Bandhas wieder sauber lösen, dann rechts öffnen und 10 sek. ausatmen. Rechts wieder 5 sek. lang zu 100% einatmen. Bandhas setzen und 20 sek. halten. Bandhas lösen, links öffnen und 10 sek. lang ausatmen. (das ist eine Runde) *Links wieder 5 sek. lang einatmen usw.*

=> Reinigung/Öffnung der Energiekanäle/ Nadis und Ausbalancieren des Prana

Bhastrika, 2-3 Runden

Zügig und vollständig 12-16 Mal ein- und ausatmen. Ein- und Ausatmung ungefähr gleich lang. Dann komplett ausatmen und Uddiyana Bandha oder Agni Sara durchführen. Nach ca. 15 Sekunden das linke Nasenloch verschließen und über rechts die Lunge zu 100% füllen. Maha Bandha durchführen (s.o.). So lange den Atem anhalten wie möglich, dann über links vollständig ausatmen und noch einmal Uddiyana Bandha oder Agni Sara durchführen. Nachspüren. Nächste Runde durchführen.

=> Schmelzen von energetischen Blockaden und starke Energieaktivierung. Anheben der Schwingung des Prana

Khechari Mudra mit sanfter Ujjayi Atmung

Während der Atem in sanftem Ujjayi fließt langsam den Kopf bequem in den Nacken legen, dabei mit der Zungenspitze am Gaumendach entlang nach hinten wandern bis die Unterseite der Zungenspitze das Gaumendach berührt. Den Blick bei halb geöffneten Augen durch das Augenbrauenzentrum nach oben ins Unendliche richten (Shambhavi Mudra). Den Atem subtil werden lassen. Ca. 3 Minuten in der Mudra verweilen.

Langsam Kopf anheben und die Zungen und Augen Mudra lösen. Mindestens 3 min meditieren.

=> Aktiviertes Prana wird auf höherem Schwingungslevel wieder ausbalanciert.

