

SITALI PRANAYAM

SITALI PRANAYAM

Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

Rolle die Zunge zu einem „U“ und strecke die Zungenspitze ein bisschen durch die Lippen nach vorn.

Atmung: Atme durch die gerollte Zunge tief ein und durch die Nase aus.

Zeit: 3 Minuten. Alternativ kannst du diese Atmung auch **26-mal** morgens und **26-mal** abends wiederholen. **108 Wiederholungen** ergeben eine tiefe Meditation und eine kraftvolle Heilwirkung für Körper und Verdauungssystem.

Kommentar:

„Diese Atmung bringt Kraft, Stärke und Vitalität. Sie kann eine kühlende und reinigende Wirkung haben. Zu Beginn wirst du einen bitteren Geschmack auf der Zunge spüren, am Ende wird er schließlich süß sein.“ YOGI BHAJAN

Diese Meditation wurde im Juli 1975 gelehrt.

