

KRIYA zur Öffnung der Poren

1) Sitze im Schneidersitz. Bringe die Hände über dem Kopf zusammen. Die gestreckten Arme berühren die Ohren. Mache 2 Minuten lang Feueratem. Atme ein - halte den Atem 20 Sekunden, atme aus. Wiederhole den Feueratem für weitere 2 Minuten. Atme ein - halte den Atem 30 Sekunden - atme aus. Wiederhole das Ganze noch einmal. Entspanne 2 Minuten lang.



2) Sitze auf den Fersen in Felsenhaltung (Vajrasana). Kreuze die Hände hinter dem Kopf und halte die Schultern mit der jeweils gegenüberliegenden Hand fest. Mache in dieser Haltung 2 Minuten Feueratem. Atme ein - halte den Atem, atme aus. Entspanne. Wiederhole Feueratem eine weitere Minute. Dann entspanne 3 Minuten lang.



3) Yoga mudra: Sitze auf den Fersen. Falte die Hände im Venusgriff hinter den Rücken. Bringe den Oberkörper allmählich nach vorn, bis die Stirn den Boden berührt. Dann hebe die Arme im Winkel von 90° steil in die Höhe und halte die Stellung so lange wie möglich, mindestens 3 Minuten.



4) Entspanne 10 Minuten vollkommen auf dem Rücken.

Kommentar:

Die Haut atmet. Ihre Poren sauber zu halten ist genauso wichtig wie das Reinhalten der Atemwege von Nase und Lunge. Diese Übungsserie macht die Wege frei, damit das Prana durch die "dritten Lungen" (die Poren der Haut) eindringen kann.