

Prāṇāyām*, um mit einer schwierigen Situation umzugehen

...beruhigt, unterstützt den Kreislauf, entspannt das Herz und vergrößert die Lungenkapazität. Es hilft ein Abstand zu einer belastenden Situation zu gewinnen.

➤ In einer Lotgerechte-Haltung (Rücken gerade)

lege die Handflächen mit den Fingerspitzen zueinander auf die Brust.

Die Handwurzeln liegen an den Achseln. Die Finger sind gestreckt und zusammen.

Die Arme bleiben Seitlich des Körpers entspannt.



Schaue auf die **Nasenspitze** mit leicht geöffneten Augen.

Atme langsam (ca. 5 Sek.) **ein**,

halte den **Atem** für 15 Sek. (zähle im Geiste von 20 bis 35).

Atme langsam (ca. 5 Sek.) **aus**

und **halte** den **Atem** so lange an, wie du kannst.

🕒 Anfänger: fange mit 3 Min. an und baue es langsam auf 11 Min auf.

Fortgeschrittene: Beginne mit 11 Min. und baue langsam bis zu 31 Min. auf.

* Atemtechnik

Quelle: Faustyna, Felicja „SOS Yoga-Set – Selbsthilfe nicht nur für Yogis“ S. 51, Miri Piri Verlag

SOS Yoga-Set: Selbsthilfe nicht nur für Yogis - Felicja Faustyna

Heft 2 aus der Reihe **Bewusstsein statt Angst**



Die Welt verändert sich in den letzten Jahren schnell und leider oft in eine Richtung, die uns Angst und Unsicherheit bringt. Gerade in schwierigen Zeiten ist es essenziell, mit sich selbst in Kontakt zu bleiben. Die in diesem Heft dargestellten Übungsreihen und Meditationen aus Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan können dir helfen, trotz großer Belastung deine Integrität zu behalten, deine Durchhaltekraft und deine Intuition zu steigern und somit angemessen handeln zu können. Der materielle Weg ist mühsam, aber durch Kundalini Yoga ist es leichter und effektiver, da es auf mentalen und spirituellen Kräften und Gesetzen beruht. Eine bewährte Technik zu kennen und zu praktizieren, stärkt das Vertrauen in die eigene Kraft, Intuition und die göttliche Führung. Das kann die helfen dich und auch andere durchs Unbekannte hindurch-zuführen

Im „SOS Yoga-Set“ findest du 9 Kriyas (Übungsreihen) und 48 Meditationen.

80 Seiten, Größe 21x28 cm, Kartoniert, 18,80 € ISBN 978-3-9812575-7-1