

Atemübung:

Pranajama

Einfache Methode, die natürliche Atemgewohnheiten und körperliches wie geistiges Gleichgewicht fördert:

Setzen sie sich dafür bequem hin, und schließen sie die Augen. Das Rückgrat sollte einigermaßen gerade sein, damit die Lunge nicht beengt wird. Die Beine sollten eingezogen sein, mit den Füßen dicht am Körper. Entspannen sie sich nun kurz von Kopf bis Fuß. Atmen sie langsam durch das rechte Nasenloch aus, indem sie das linke Nasenloch mit dem rechten Mittelfinger schließen, bis die Lunge leer ist. Lassen sie die Luft dann ganz von selbst wieder einströmen, ohne bewußt mitzuhelfen. Sobald die Lunge wieder voll ist, schließen sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen durch das linke Nasenloch aus. Wiederholen sie diesen Zyklus etwa fünf Minuten lang, und wechseln sie die Stellung der Finger jedesmal, wenn die Lunge voll ist.

(Halten sie ein Taschentuch bereit, um blockierte Nasenlöcher zu reinigen.)

Sie werden bald entdecken., daß sich diese einfache Übung äußerst wohltuend auf Geist und Körper auswirkt. Wenn Pranayama täglich (vor dem Essen) praktiziert wird, stellt sich bald ein Gefühl der inneren Ruhe und Beständigkeit ein. Stellen Sie sich vor, wie sich bei der Einatmung Ihr Körper (oder die Zonen, an denen Sie abnehmen wollen) mit warmer, wie Sonnenlicht heller Energie füllt, das Fettgewebe schmelzend. Bei der Ausatmung visualisieren Sie das Ausscheiden der geschmolzenen Fettzellen und das Schrumpfen Ihrer übergewichtigen Zonen oder des ganzen Körpers.

Besonders im Krankheitsfall können sie die ihnen innewohnenden Heilkräfte in die erkrankten Körperteile lenken. Stellen sie sich einfach das betroffene Organ klar und in vollen Farben vor, und lassen sie bei jedem Ausatmen einen Strom warmer heilender Energie durch das erkrankte Gewebe hindurch fließen. Stellen sie sich das Organ in gesundem Zustand vor, mit der vollen Erwartung, daß es bald wieder normal funktionieren wird.

Ihre persönlich zu visualisierenden Organe werden nach austesten durch den Therapeuten im Anhang bezeichnet.