

6. Atemübung

Technik: Setzen Sie sich in *Vajrāsana* (Donnerstellung, s. Seite 27) oder in eine andere bequeme Stellung. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Atmen Sie jetzt aus und drücken Sie dabei das Kinn langsam gegen die Brust, und halten Sie den Atem 2-3 Sekunden an. Die Wirbelsäule bleibt weiterhin gerade. Atmen Sie dann ein, legen Sie den Kopf gleichzeitig in den Nacken und bleiben Sie zwei bis drei Sekunden mit angehaltenem Atem in dieser Stellung. Dies ist eine Runde. Üben Sie 10 bis 15 Runden. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen.

Wirkung: Die Übung beugt vielen Störungen im Bereich des Nackens, z.B. Spondylitis (Wirbel-

entzündung) vor. Sie verhindert und beseitigt schlechte Gedanken und Nervosität. Sie ist gut für die Schilddrüse, für Haut und Haare, und sie trägt dazu bei, *suṣumnā nāḍī* (s. Seite 145 ff.) gesund zu erhalten.

Einschränkung: Kinder unter 12 Jahren sollten diese Atemübung nicht praktizieren, damit die Schilddrüsenfunktion nicht zu früh angeregt wird.