

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.

### 7. Atemübung

*Technik:* Setzen Sie sich in *Vajrāsana* (s. Seite 27) oder in eine andere bequeme Stellung und halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Atmen Sie jetzt aus und drehen Sie dabei den Kopf langsam und behutsam, ohne jeden Druck so weit wie möglich nach links. Bemühen Sie sich darum, den Kopf so präzise und gleichmäßig wie eine Schallplatte zu drehen. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie langsam ein und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem wieder zwei bis drei Sekunden lang an. Üben Sie dies zehnmal und kommen Sie beim letzten Einatmen nur noch bis zur Mitte zurück. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen.

Praktizieren Sie jetzt die Übung in umgekehrter Richtung. Atmen Sie langsam aus und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie dann langsam ein und drehen Sie den Kopf dabei so weit wie möglich nach links. Praktizieren Sie diese Übung wieder zehnmal und kommen Sie beim letzten Ausatmen nur noch bis zur Mitte zurück.

*Wirkung:* Die Übung heilt Rheumatismus im Nacken und hält Nacken sowie Schultern gesund. Sie ist gut für die Ohren, bessert Schwerhörigkeit und wirkt vorbeugend gegen Infektionen im Bereich von Nase und Mund, bei Kehlkopfkrankheiten und bei Tuberkulose. Außerdem verbessert sie das Erinnerungsvermögen und erhöht die Geisteskraft.

### 8. Atemübung

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie die Füße zusammen, und legen Sie die

Hände neben die Oberschenkel. Atmen Sie jetzt sehr langsam ein und stellen Sie sich dabei vor, dass sich Ihr Körper allmählich aufbläht wie ein riesiger Ballon. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie dann aus und stellen Sie sich währenddessen vor, dass ihr Körper kleiner und immer kleiner wird wie ein Ballon, aus dem alle Luft entweicht, bis er ganz leer ist. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen. Praktizieren Sie die Übung zwanzigmal.

*Wirkung:* Diese Übung hält die Luft im Körper in einem ausgewogenen Zustand; der Körper bleibt gesund, und das Körpergewicht wird reduziert. Mit Hilfe dieser Übung kann man den Geist sehr schnell kontrollieren. Sie verstärkt die Geistes- und Willenskraft und hält Nervosität, Unruhe, Sorgen und Ängste fern.

### 9. Atemübung

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände liegen neben den Oberschenkeln am Boden. Mit dem Einatmen heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden an, atmen Sie dann aus und legen Sie dabei das Bein langsam auf den Boden zurück. Das Ausatmen sollte länger dauern als das Einatmen. Praktizieren Sie jetzt die Übung auf die gleiche Weise mit dem linken Bein. Dies ist eine Runde. Üben Sie insgesamt 20 Runden. Atmen Sie jeweils vor jeder neuen Runde zwei- bis dreimal normal.

*Wirkung:* Die Übung beugt Rheumatismus in der Taille, den Hüften und den Beinen vor. Die *apāna*-Luft (s. Seite 142 f.) beginnt gut zu arbeiten, wodurch keine Schwierigkeiten bei der Entleerung der Blase und des Darms entstehen. Diese Übung ist hilfreich bei Blähungen. Die Übung wirkt vorbeugend bei Dickdarmentzündung (Kolitis) und Wasserbruch.

### 10. Atemübung

*Technik:* Legen Sie sich auf den Rücken, die Hände liegen neben den Oberschenkeln auf dem Boden. Atmen Sie langsam ein und heben Sie gleichzeitig beide Beine gestreckt so weit wie möglich nach oben. Halten Sie den Atem zwei