



DIE KRAFT &  
DAS FEUER  
DES LINGAM



## Lunare & Solare Atmung

*DER ATEM ENTHÜLLT SEINE GEHEIMNISSE FÜR DIEJENIGEN, DIE DEN SCHLÜSSEL KENNEN.  
DIE ELEMENTE DES ATEMS SIND BEKANNT ALS FEUER, WASSER, ERDE, LUFT UND RAUM.  
BENUTZE SIE MIT WEISHEIT*  
**SWARA CHINTAMANI**

Kurz gesagt: Ohne Atem, kein Sex, kein Leben, NICHTS!

Östliche mystische Lehren verwenden eine Symbolik, die aus dem Glauben abgeleitet ist, dass die innere Natur des Menschen mit den äußeren kosmischen Prinzipien zusammenhängen. Die Sonnen- und Mondsymblik findet sich in allen Kulturen die auf einer starken metaphysischen Glaubensstruktur basieren. Seit den ältesten Zeiten haben die Menschen der Sonne und dem Mond bestimmte Qualitäten zugesprochen.

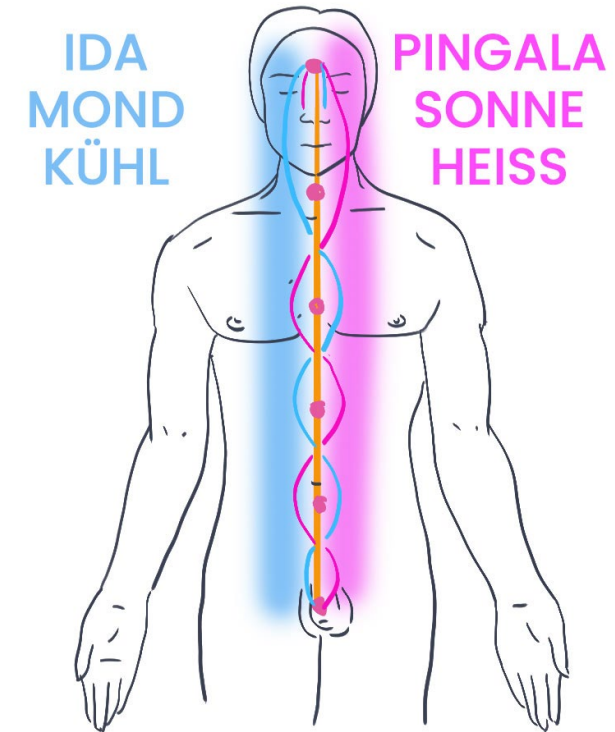
So wird in der hebräischen Tradition die Sonne als männliches Wesen betrachtet und mit dem väterlichen Archetypus identifiziert während der Mond als weiblich gilt und mit dem mütterlichen Archetypus identifiziert wird.

**Die Sonnen- und Mondsymblik ist ein wichtiger Teil der yogischen, tantrischen und taoistischen Traditionen.**

Diese Lehren identifizieren die rechte Seite des Körpers mit der Sonne (Sonnenkräfte) und die linke mit dem Mond (lunare Kräfte).

Die Wissenschaft des Atems (Pranayama) ist der Ursprung des Hatha Yoga. Tantra identifiziert die Sonnenenergie mit der männlichen "feurigen,, Psyche, die Farbe Rot, das Element Feuer und den intellektuellen Prozessen. Umgekehrt, wird die Mondenergie mit der weiblichen "kühlenden,, Qualität (Soma), der Farbe Weiß, dem Element Wasser und allen intuitiven Prozessen.

Yogis, die sich seit Jahren mit den Eigenheiten des Atemprozesses beschäftigt haben, haben festgestellt, dass der Atem in regelmäßigen Abständen von einer Seite zur anderen wechselt. Du kannst das überprüfen, indem du beobachtest, aus welchem Nasenloch dein Atem aus- und eingeatmet wird. Wenn du dies nach einiger Zeit erneut überprüfst, wirst du feststellen, dass er zum anderen Nasenloch gewechselt hat.





## Lunare & Solare Atmung

In den alten tantrischen Schriften heißt es, dass die Nasenlochatmung durch die Einflüsse von Sonne, Mond und Sternen verursacht wird. Und so die Dominanz des Atems auf natürliche Weise nach etwa zwei Stunden von einer Seite auf die andere wechselt. Die Zeiten des Wechsels sind direkt in Zusammenhang mit der Laufbahn des Mondes durch den Tierkreis.

**Der Begriff im Hatha Yoga bezieht sich auf den HA-Atem der Sonne und den THA-Atem des Mondes.**

Da der Atem mit diesen Einflüssen verbunden ist, kannst du diese Einflüsse auch kontrollieren, wenn du deine Atmung kontrollierst wird. Warum ist das wichtig?

Durch das Gleichgewicht der Sonnen- und Mondatmung, kann man sich vom dem Einfluss des Schicksals befreien.

**HA und THA-Atem in ausgeglichenem Zustand ist das innere Ziel aller Yogas.**

Im Jahr 1969 führte Dr. V. Pratap in Bombay ein Experiment durch, um die Muster der Wechsel Nasenlochatmung zu bestimmen. Er fand heraus, dass es ein rhythmisches Muster der Wechselatmung gibt, die sich von Mensch zu Mensch und von Tag zu Tag bei ein und demselben Individuum unterscheidet.

**In seinem Bericht stellt er fest:**

Dass die Luftströme, die durch die Nase fließen, bestimmte Teile der Geruchsnervenfilamente, eine Erweiterung des Gehirns, es ermöglichen die Impulse weiterlaufen zu lassen, nachdem ein Reiz aufgehört hat.

Von der Nase aus gehen die Fasern in Richtung zum Gehirn in die Riechbahn. Einige enden direkt im Nasenkanal und andere kreuzen zur gegengleichen Gehirnhälfte. Es ist möglich, dass zentrale Mechanismen die Nasenatmung steuern, um die Homöostase (das innere Gleichgewicht des Körpers) aufrechtzuerhalten.

Deshalb ist manchmal das rechte Nasenloch dominant, und manchmal die Atmung des linken Nasenlochs. Manchmal erfolgt die Atmung gleichmäßig durch beide Nasenlöcher.



## Lunare & Solare Atmung

**Die Luftströme, die durch das rechte Nasenloch (Sonne) strömen, haben eine erregende, erhitzende Wirkung, während die Luftströme, die durch das linke Nasenloch (Mond) fließen, eine beruhigende, kühlende Wirkungen haben.**

ÜBUNG: Verschließe in der Selbstliebe oder mit dem/der PartnerIn ein Nasenloch (zB mit einem Tampon – wobei du die Schnur abschneidest, zwecks der Ästhetik ;) und überprüfe, ob es eine Wirkung gibt.

Es gibt noch viele andere Atemtechniken die in yogischen und tantrischen Texten beschrieben werden. Sie alle dienen dem Ausgleich und der solaren und lunaren Kräfte, die Psyche und das Soma.

**PRANAYAMA IST EINE EXAKTE WISSENSCHAFT UND JEDE ATEMÜBUNG SOLLTE MIT SORGFALT UND LIEBE ZUM DETAIL DURCHGEFÜHRT WERDEN.**

Die Anwendung der bewussten solaren und lunaren Atmung ist ein wichtiger Schlüssel zur Kontrolle der Sexualfunktion.

Der solare Atem wird mit dem Shiva-Prinzip der transzendentalen Freude gleichgesetzt; der Mond-Atem mit dem Shakti-Prinzip der schöpferischen Energie.

Wenn beide Atemzüge im Gleichgewicht sind, betritt die Lebenskraft Shushumna, den Zentralkanal, der vom Damm an der Basis der Wirbelsäule bis zum Spitze des Kopfes verläuft. Wenn die solar-lunaren Kräfte im Gleichgewicht sind, entsteht eine ekstatische Erregung, die die Psyche "erhebt" und sie in eine evolutionäre Richtung treibt.

Wenn ein Paar tantrische Liebe praktiziert, vereinen sich seine Shiva- und Shakti-Prinzipien miteinander und in sich selbst. Gleichzeitig kommt es zu einer Annäherung und Synchronisierung ihrer Atemzüge. Ihre Lebenskräfte verschmelzen zu einem einzigen Wirbel aus reiner ekstatischer Energie und ein Austausch von physischen und subtilen Energien findet – im besten Fall - statt.



## Lunare & Solare Atmung

Die tantrischen Lehren enthalten eine Fülle von Informationen über die verschiedenen Methoden zur Nutzung des Sonnen- und Mondatmung während des Liebesspiels.

1. Das Liegen auf einer Seite die Dominanz des Atem des anderen Nasenlochs verstärkt. Wenn du auf der linken Seite liegst, wird der Atem automatisch durch das rechte Nasenloch fließen.
2. Nachts, wenn du schläfst oder träumst, drehen sich die meisten Menschen hin und her. Diese Bewegung ist das Ergebnis eines unbewussten Versuchs, die Sonnen- und Mondatmung wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zurückzubringen, welches tagsüber verloren gegangen ist.

3. In den tantrischen Texten heißt es, wenn im Moment des Orgasmus der Sonnenatem beim Mann und der Mondatem in der Frau dominieren und eine Empfängnis stattfindet, wird das Kind männlich sein. Im umgekehrten Fall soll das Kind weiblich sein.

Ich erwähne es hier nur der Vollständigkeit halber: In den Texten heißt es weiter, dass, wenn der Atem auf der gleichen Seite dominiert, entweder solar oder lunar ist, dass das dann Kind wahrscheinlich homosexuelle Tendenzen haben kann. Wenn du diese verknoteten, hinduistischen Liebeshaltungen in Bildern siehst, dann bedenke, dass sie speziell entwickelt wurden, um Unregelmäßigkeiten im Atem zu stabilisieren und Bedingungen zu schaffen, für die Geburt gesunder und emotional ausgeglichenen Kindern.

4. Wenn der Mann bewusst die ausgeatmete Luft aus dem linken Nasenloch der Frau, durch sein rechtes Nasenloch einsaugt, bewirkt dies eine große Anziehungskraft zwischen dem Paar.

5. Dieser Effekt wird verstärkt, wenn der Mann die Luft aus seinem rechten Nasenloch ausatmet und die Frau diese Luft bewusst durch ihr linkes Nasenloch einatmet. Wenn sich ein Paar auf der Seite liebt, einander zugewandt lieben, dann arbeiten ihre Atemzüge zusammen.

In vielen alten Kulturen hatte der Atem starke mystische Bedeutungen. Im Osten ist das "Genießen den ausgeatmeten Atem eines Freundes" eine Geste einer tiefen Freundschaft. Die Eskimos reiben die Nasen um Atemzüge austauschen.

Viele tantrische und taoistische mystische Abhandlungen weisen auf die bindende Kraft von sich ergänzenden Atemzüge hin. Es werden hierbei Rituale beschrieben, um den Atem kontrollieren zu lernen, um auch Siddhis zu erhalten. Siddhis sind die Fähigkeiten, die im Geherin vorhanden sind, aber deren Zugang uns durch „normales“ Verhalten verwehrt bleibt. Nur durch yogisch, tantrische Praxis entsteht hier ein Zugang.



## Lunare & Solare Atmung

Mehrere Tantras erklären, dass das ekstatische Liebespiel dann am stärksten ist, wenn die Atemzüge ausgeglichen sind und ergänzend wirken.

In einem Text heißt es, dass "durch die Meditation über den Atem, sollte man die Lebenskraft des Anderen mit der eigenen Lebenskraft ergreifen und die Lebenskraft des/der Einen auf die des/der Anderen übertragen.,,"

Dies ist der tantrische Liebespakt, der die Seelen in Ewigkeit aneinander bindet. Dieser Liebespakt geht weit über das Gelübde "bis dass der Tod uns scheidet", oder über das Konzept der Ehe, das überaus einschränkend ist, hinaus.

Liebe zu machen ist eine wunderbare Gelegenheit, das Beste von sich selbst an den/die PartnerIn weiterzugeben.  
All das, was du hier gelesen hast, gilt auch für die Eigen-Liebe, in der du mit dem Atem genauso vorgehen kannst.

Die Kontrolle des Atems sollte ein natürlicher Teil des Vorspiels sein, ebenso wie das Bewusstsein vorzubereiten auf den Atemaustausch während der Intimität. Daher braucht es zuvor eine regelmäßige Atempraxis. Die Beobachtung des subtilen Wechselspiels der Atemzüge kann nach ein paar Wochen eine neue Realität des gegenseitigen Austauschs, des genährt werden und der inneren Nähe werden.

*Wenn der Atem unruhig ist, ist alles unruhig; aber wenn der Atem ruhig ist, ist auch alles andere ruhig. Deshalb sollte man den Atem sorgfältig kontrollieren. Langsam einatmen und ausatmen und den Atem weder zu lange anhalten noch über die eigene Kapazität. Atme nicht zu schnell aus. Einatmen gibt Kraft und einen kontrollierten und gereinigten Körper; das Anhalten des Atems sorgt für einen stabilen Geist und Langlebigkeit; und das Ausatmen ist vollkommen reinigend.*

GORAKSASHATAKAM



## Lunare & Solare Atmung

### BASISWISSEN - LUNARE UND SOLARE ATMUNG

Abgesehen von den mystischen östlichen Lehren geht die Entdeckung der typenpolaren Atemkonstitution auf den Musiker und Geiger Erich Wilk (1915 – 2000) zurück, der aufgrund persönlicher Erfahrungen und anhand von Beobachtungen zwei unterschiedliche Arten der Ein- und Ausatmung erkannte, die sich auf den gesamten Bewegungsapparat des Menschen auswirken.

Erich Wilk wurde 1915 in Bochum-Hamme als Sohn eines Lehrhauers geboren. Er verstarb am 30.3.2000 in Sierksdorf/Ostsee.

Herr Wilk war ein begnadeter Geiger. Bereits mit 7 Jahren trat er bei Hochzeiten und ähnlichen Veranstaltungen auf, um etwas Geld für die Familie dazu zu verdienen. Später wurde er Schüler von Prof. Winkler und war dort bester Bachinterpret. Seine Geigenkarriere wurde vom 2. Weltkrieg unterbrochen.



Im 2. Weltkrieg kam er zu Rommel in die Sahara Wüste. Nach wenigen Wochen wurde er für 3 harte Jahre englischer Kriegsgefangener extremen Bedingungen. Dort machte er die fundamentalen Entdeckungen, die letztlich nur durch die Extremität der Gefangenschaft möglich war. Vor dem Krieg hatte er bereits den Mondrhythmus gespürt, in der Sahara den Sonnenrhythmus.

Er entdeckte die zwei Atemtypen und ihre Berechnung, sowie die körperlichen Verengungs- und Dehnungszonen. Nach der Entlassung aus der Kriegsgefangenschaft entwickelte er körperlich Übungen, die bis heute unübertroffen und unverändert sind.



## Lunare & Solare Atmung

Er entdeckte weiterhin den Empfindungs-Denktyp/Denk-Empfindungstyp, der von außerordentlicher Bedeutung ist (siehe Buch "Grundlagen der Terlusollogie"). Leider wurde er bis zu seinem Tode nur angegriffen und die große Anerkennung seiner einzigartigen Leistung blieb ihm verwehrt.

Diese Erkenntnis wurde von der Kinderärztin Charlotte Hagen (1909 – 2016), die 3 große Kinderheime betreute, wo sie mit Erfolg seine Ernährungstheorien überprüften. Diese Arbeit schlug sich nieder in den Ernährungstabellen, die bis heute aktuell sind.

### DIE WIRKKRÄFTE DER SONNE UND DES MONDES – DER LUNARE UND SOLARE ATEMSTYP

Erich Wilks und Hagenas Konzept wird unter dem Kunstwort Terlusollogie® (lat.: terra Erde, luna Mond und sol Sonne sowie griech. logos Wort, Lehre) zusammengefasst, das auf das Zusammenwirken von Erde, Mond und Sonne anspielt.

Die Erde gilt als ruhender Pol, während Mond und Sonne als auf die Erde gegensätzlich einwirkenden Kräfte wahrgenommen werden. Die unterschiedlichen Wirkkräfte der Sonne und des Mondes auf die Menschen manifestieren sich in zwei gegensätzlichen Atem- beziehungsweise Konstitutionstypen:

- den lunaren Einatemstyp und
- den solaren Ausatemstyp.

Dabei soll der Einfluss, der Geburtsstunde unserer ersten selbstständigen Atmung überwog, unseren Atemstyp lebenslang bestimmen.

Überwiegt am Tag der Geburt die Mondenergie, zählen wir zu den lunaren Atemstypen, bei Überwiegen der Sonnenenergie hingegen zu den solaren Atemstypen.



## Lunare & Solare Atmung

### WIE WIRD DER ATEM TYP BERECHNET?

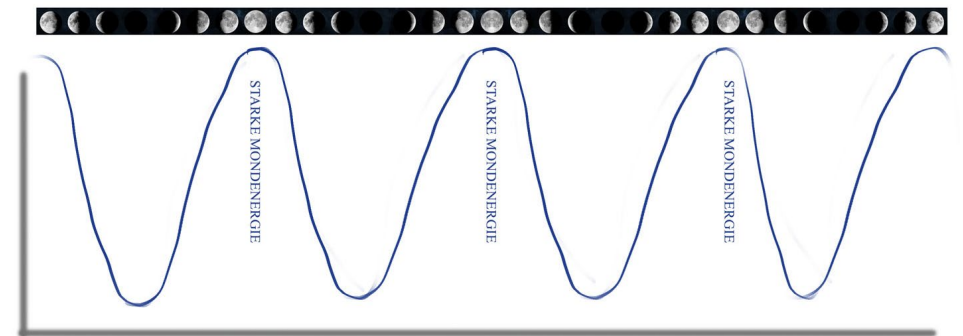
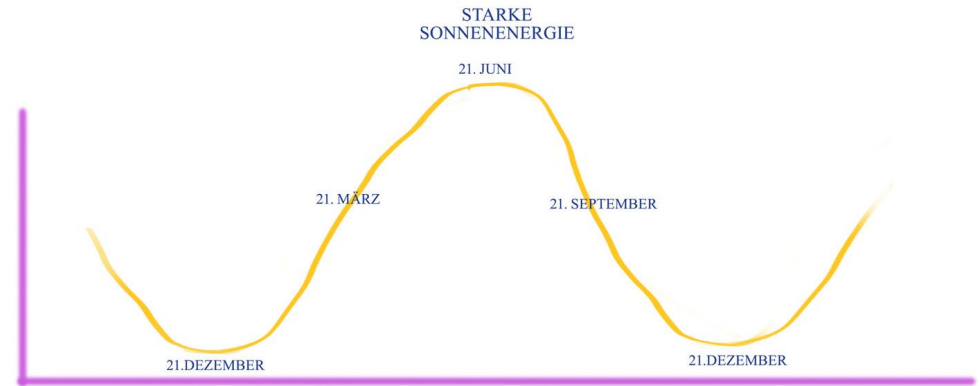
Wirklich interessant an der Sache ist, dass sie mit dem Geburtstag zu tun hat. Und das funktioniert so: wir denken uns eine Kurve, die aufs ganze Jahr verteilt den Sonnenstand anzeigt. Diese Kurve hat ihr Maximum Mitte Juni und ihr Minimum im Dezember:

Dann nochmal so eine Kurve, nur für den Mond. Die hat natürlich eine höhere Frequenz - der Mond hat ja monatlich seine Voll- und Neuphasen:

berlagert man diese beiden Zyklen, und schaut sich dann einen bestimmten Tag an, dann ist entweder die Sonnenkurve höher als die Mondkurve (wenn man an so einem Tag geboren ist, ist man ein Ausatmer) oder die Mondkurve höher als die Sonnenkurve (Geburtstag = Einatmer). Sind die Kurven allerdings zu nah zusammen, dann kann man es horoskopig nicht genau sagen. Diesen Typen nennt man zunächst „Fragezeichen“. Und trotzdem ist man entweder weder!

Hier auf dieser Seite kannst du herausfinden, welcher Typ du bist:

<https://soluna.salix.in/allgemein/allgemein.html>



## Lunare & Solare Atmung

### DER LUNARE TYP

Einatmer = Mondtyp = Bewegungstyp = Dynamischer Typ

Aktive Einatmung (bevorzugt durch die Nase), kurze Atempause, Luft entweicht passiv.  
Eine aktive Einatmung vor jeder anstrengenden Tätigkeit.  
Alles ist gut, was das Einatmen fördert.

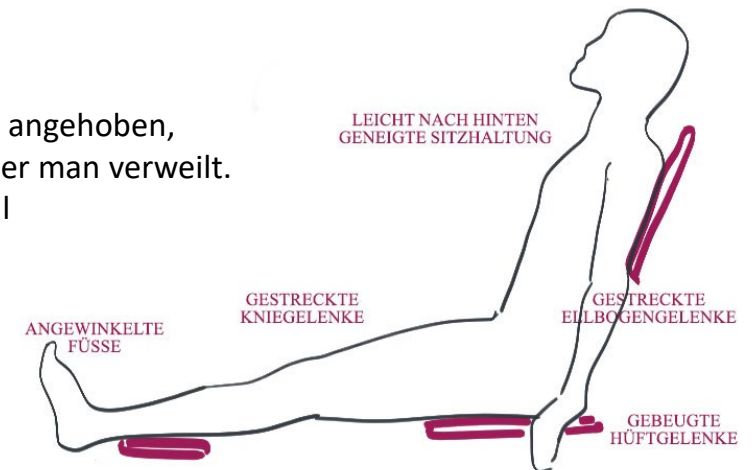
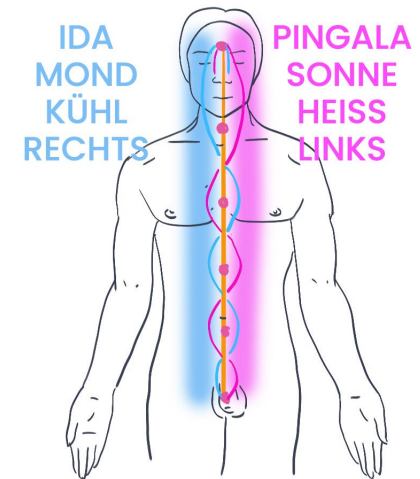
Wenn man zum Beispiel ein Instrument spielt (Saxophon zB) Oder einen Luftballon aufbläst stellt sich der lunare Typ vor, einzuatmen und lässt den Brustkorb möglichst lange geweitet.

Kraftseite (Standbein, gerader Rücken, dominante Hand für kraftvolle Tätigkeiten) = RECHTS  
Impulsgebende (geistig führende) Seite (Spielbein, feine Gestik) = LINKS

Der Einatmer steht sehr aufrecht, nach oben orientiert → hohes Arbeiten, Tisch, Küche, Notenständer.

Sitzend lehnt sich der Einatmer gerne zurück, angelehnt, den Rücken entspannt, Beine gestreckt, Kopf leicht angehoben, Gewicht auf dem Gesäß – kein auf der Stuhlkante sitzen. Ruhe ist gelöste Energie bei einer Einatmung, bei der man verweilt.  
Stehen: rechtsbetont mit locker gestreckten Knien, leicht nach hinten geneigtem Oberkörper, Kinn horizontal

Spätaufsteher und spät ins Bettgeher, bei einem abendlichen Leistungsmaximum abends  
Leistungssteigerung bei zunehmendem Mond  
Optimale Schlaflage auf dem Rücken oder der rechten Seite



## Lunare & Solare Atmung

Gewicht ist beim Gehen auf der Ferse

Lasten werden bevorzugt rechts getragen

Gehe mit kleinen lockeren, schnellen Schritten, die Arme schwingen locker mit, das Becken bleibt stabil, mit dem linken Bein beginnend

Verengungszonen: Gesicht, Hals, Becken.

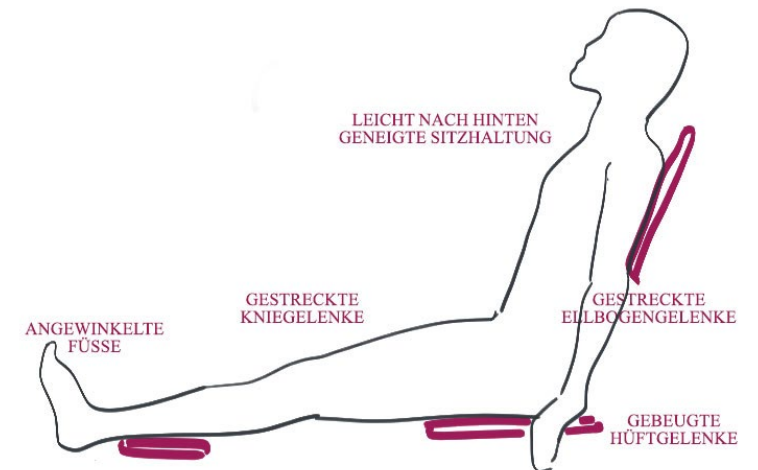
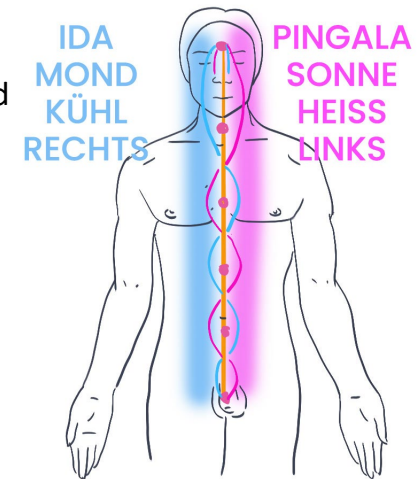
Diese sind auch Kältezonen - z. B. können Einatmer normalerweise gut auf Schals verzichten ...

Lernverhalten: synthetische Lernweise

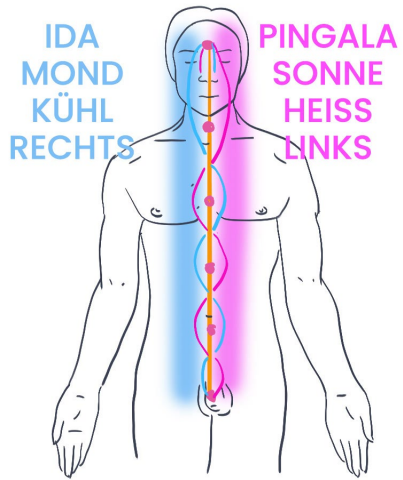
Ernährung: tierische Fette, wenig Eiweiß, Kartoffeln, Mais, Roggenbrot, saure Früchte, wenig Zucker,

3x täglich eine gute Mahlzeit,

viel Flüssigkeit



## Lunare & Solare Atmung



### DER SOLARE TYP

Ausatmer = Sonnentyp = Stehtyp = Statischer Typ

Ausatmer atmen aktiv aus. Danach eine kurze Atempause und dann strömt die Luft passiv ein – ohne die aktive Einbeziehung der entsprechenden Muskulatur.

Prinzipiell ist alles gut, was das Ausatmen, die Verengung fördert und dabei spürt man die linke Seite schwerer und erdverbundener werden.

Aktive Ausatmung vor jeder anstrengenden Tätigkeit

Kraftseite (Standbein, dominante Hand für kraftvolle Tätigkeiten) = LINKS

Impulsgebende (geistig führende) Seite (Spielbein, feine Gestik) = RECHTS

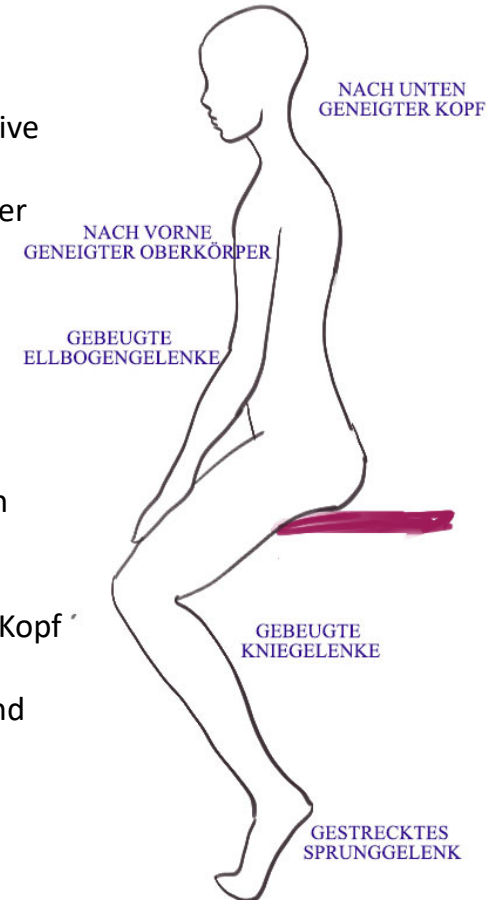
Optimale Schlaflage ist auf dem Bauch oder der linken Seite, Kopf nach rechts gedreht

Im Stand belastet man das linke Bein und ist insgesamt nach vorne geneigt. (der Stand ist die einzige Position ohne Hohlkreuz)

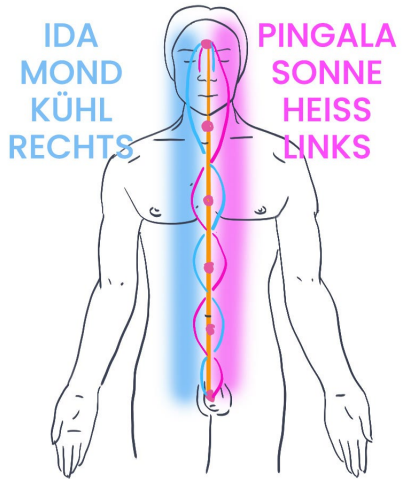
Auf dem Stuhl sitzt man vorne und aufrecht - ohne Lehne, Rücken ohne Lehne, Rücken gerade, Becken nach vorne gekippt (Bauch entspannt), Gewicht eher auf dem Oberschenkel, Knie angewinkelt (unter dem Stuhl), Kopf hängt leicht

Ruhe und Entspannung (gelöste Energie) findet der Ausatmer, wenn er ausgeatmet hat und in diesem Zustand einige Sekunden verweilt. Sich fallen lassen und die Last wegseufzen.

Frühaufsteher - früh ins Bett und früh aufstehen mit einem Leistungsmaximum am Morgen und einem Leistungsabfall im Winter



## Lunare & Solare Atmung



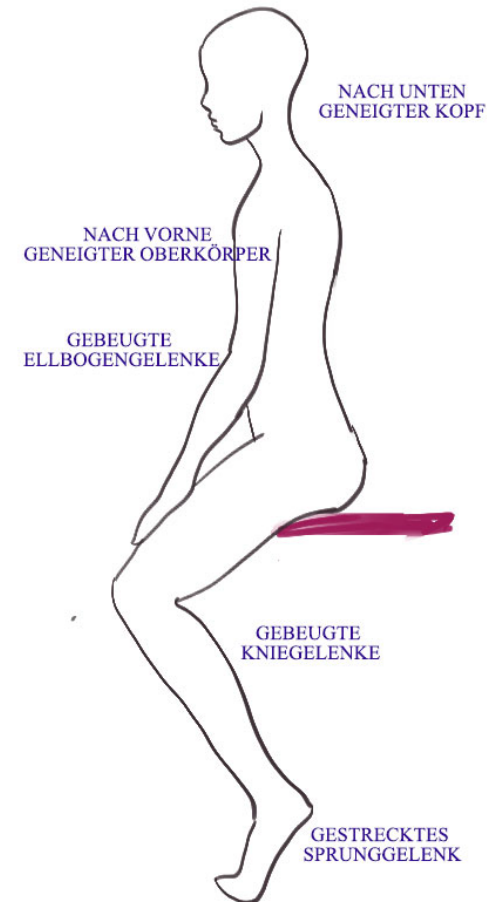
Dehnungszonen: Gesicht, Hals, Becken. Diese sind auch Wärmezonen - z. B. können Ausatmer normalerweise nicht gut auf Schals verzichten

Lasten werden bevorzugt links getragen.

Lernverhalten: analytische Lernweise

Gehen: Betonung liegt auf den Zehenspitzen, dem Vorderfuß, rechtsbetont, große und ruhige Schritte, mit einer Kopfhaltung bei dem das Kinn leicht nach vorne geneigt ist, der Hals ist leicht nach vorne gebeugt.

Ernährung: Pflanzliche Fette, viel Eiweiß, Nudeln, Weizenbrot, süße Früchte, Zucker ist erlaubt, mehrmals täglich kleinere Mahlzeiten, weniger Flüssigkeit





## Lunare & Solare Atmung

WENN MAN SICH NICHT SICHER IST, OB MAN SOLAR ODER LUNAR ATMET?

Zur eindeutigen Bestimmung des Atemtyps anhand des Geburtsdatums, sollte zwischen Sonnen- und Mondstand mindestens ein Mondtag liegen (tägliche Zu-/Abnahme durchschnittlich 6,6 %).

Sind beide Kurven sehr nah beisammen, ist es schwierig, den Atemtyp zu ermitteln.  
Und trotzdem ist man entweder Ein- oder Ausatmer.

Sollte man es nicht bestimmen können, beobachtet man sein eigenes Verhalten um daraus Schlüsse zu ziehen.

Blöd ist nur, dass Gewohnheiten nicht immer dem eigentlichen Atemtypen entsprechen müssen.  
Das passiert z. B., wenn Vorbilder, Eltern, Lehrer usw. vom Gegentyp sind und man deren Verhalten unbewusst kopiert.

Eine andere Möglichkeit wäre noch eine kinesiologische Testung.



## Lunare & Solare Atmung

### ÜBUNG FÜR DEN LUNAREN TYP

#### Schritt 1:

Lege dich auf den Rücken. Hier hast du die größtmögliche Dehnung der Brust und atme langsam und so tief wie möglich durch die Nase ein. Entspanne den Bauch dabei. Wenn du die größtmögliche Dehnung deiner Brust erreicht hast, lasse völlig los und lasse die Luft passiv durch den leicht geöffneten Mund entweichen. Versuche nicht aktiv auszuatmen.

#### Schritt 2:

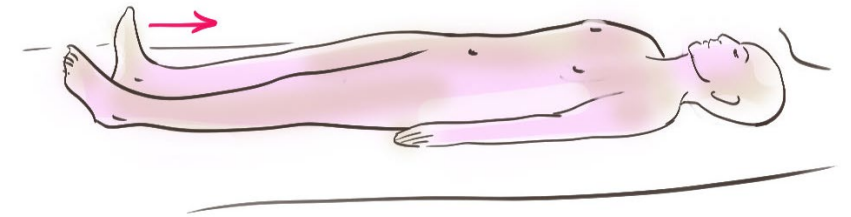
Im nächsten Schritt versuche nach der Einatmung die Luft 20 Sekunden anzuhalten. Und lasse dann die Luft wieder passiv entweichen.

#### Schritt 3:

Während der Einatmung ziehst du die Zehen Richtung Knie, du beginnst mit dem linken Fuss. Mit der Ausatmung lässt du wieder los.

Du kannst hier Variationen machen, indem du mit der nächsten Einatmung, den rechten Fuss Richtung Knie ziehst.

Und dann beide Zehen mit der Einatmung Richtung Knie ziehst.





## Lunare & Solare Atmung

### ÜBUNG FÜR DEN SOLAREN TYP

#### Schritt 1:

Lege dich auf den Bauch, der Kopf liegt auf der linken Wange, die Oberarme abgewinkelt seitwärts. Die Hände machen eine lockere Faust. gerichtet). Unter den Übergang Unterschenkel / Fuß wird eine kleine Rolle oder ein Kissen gelegt, um eine leicht gebeugte Stellung zu erhalten. Ein Durchstrecken ist nie gut für die Kniegelenke des Solaren Typus.

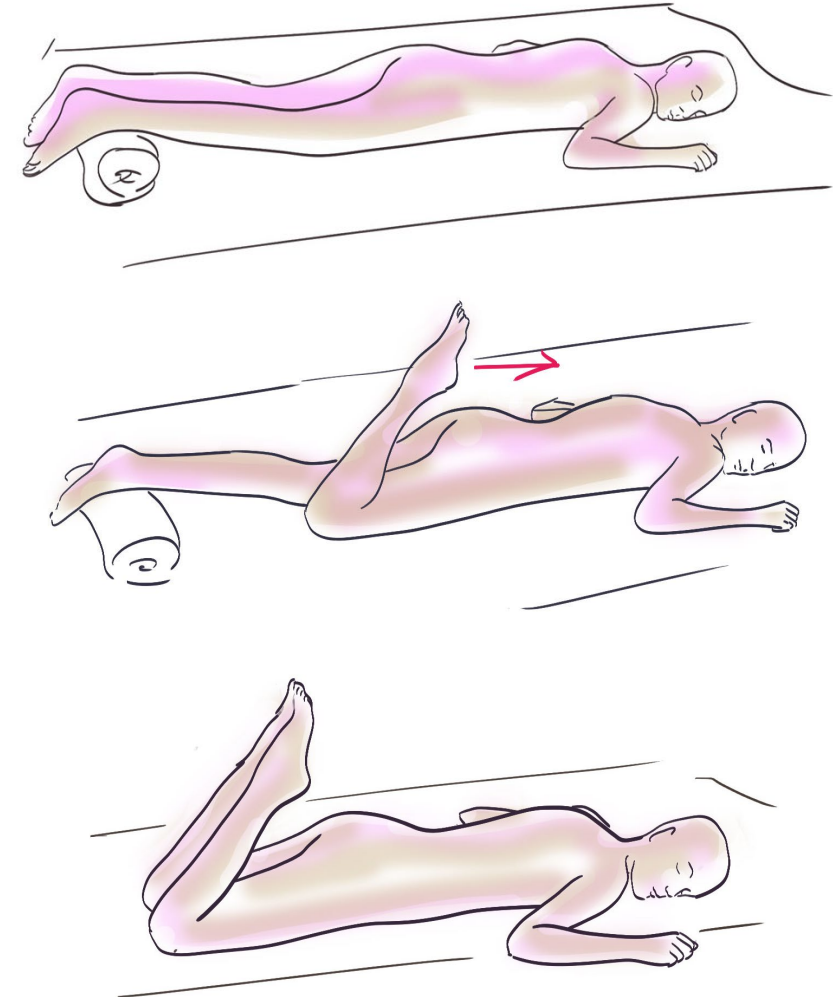
Atme dann aktiv, kräftig und gut hörbar durch die Nase aus. Atme dann wieder passiv ein.

#### Schritt 2:

Im nächsten Schritt versuche nach der Ausatmung die Luft 20 Sekunden anzuhalten. Und lasse dann die Lust wieder passiv einströmen.

#### Schritt 3:

Während der Einatmung ziehst du den rechten Unterschenkel Richtung Oberschenkel. Du beginnst mit der rechten Seite. Bei der Ausatmung lässt du den Unterschenkel wieder herunterkommen. Mit der nächsten Einatmung nimmst du den linken Unterschenkel. Probiere hier Variationen, mit Luft anhalten und beide Unterschenkel gemeinsam Richtung Oberschenkel bringen.







## Lunare & Solare Atmung

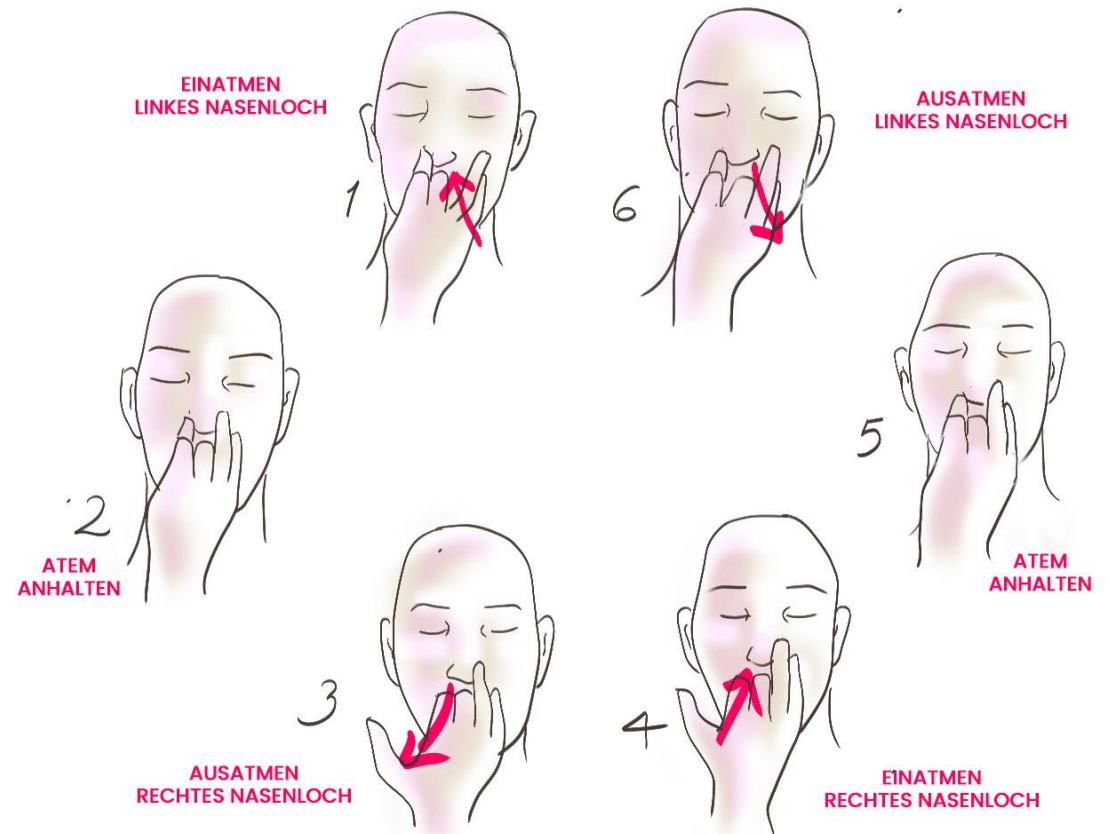
DIE HIER ANGEFÜHRTEN ÜBUNGEN SIND AUFBAUEND.

Führe jede von ihnen mindestens 2-3 Wochen durch, bevor du zum nächsten Level gehst.

### STUFE 1

Du beginnst mit der Basis Pranayama, die man auch Nadi Shodana nennt. Es ist eine sehr einfache Übung, um die bewusste Kontrolle über den Atem zu erlangen und die Dauer der Atemzüge beginnt damit indem du bis 4 zählst, dann steigert du dich auf 8 und dann auf 12. Diese Steigerung passiert dann, wenn der dein Körper bereit ist. Du kannst es immer wieder probieren, aber wenn du dich dabei verspannst, den Atem verlierst, gehe wieder auf eine kürzere Zählzeit zurück.

Nadi Shodana ist als Wechselatmung oder Solar-Lunar-Atmung bekannt, besteht diese Technik darin ein Nasenloch mit einem Finger oder Daumen zu verschließen, während du langsam durch das andere einatmest. Wenn die Einatmung abgeschlossen ist, hältst du den Atem eine Weile an und lässt dann den Finger oder Daumen los und atme durch das andere Nasenloch aus.



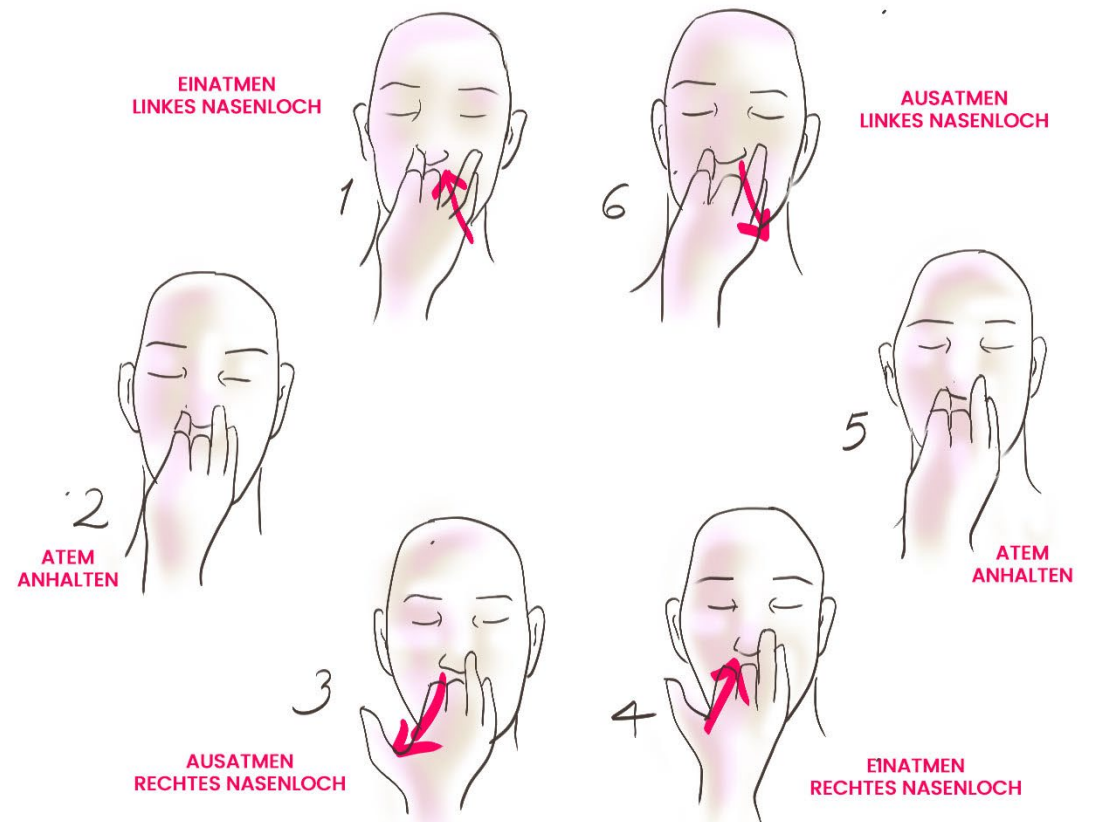
## Lunare & Solare Atmung

Dann wiederholst du den Vorgang in umgekehrt: Atme durch das Nasenloch ein, durch das du zuvor ausgeatmet hast, halte es wie zuvor und atme wie durch dasselbe Nasenloch aus.

Das ist eine komplette "Runde" der Wechselatmung. Sie bringt dich ins Gleichgewicht und hilft dir dabei Kontrolle über parasympathische Prozesse wie den Herzschlag, den Blutkreislauf und die Körpertemperatur zu erlangen.

Wiederholungen:

20 Runden, beginnend mit dem linken Nasenloch und 20 Runden, beginnend mit dem rechten Nasenloch





## Lunare & Solare Atmung

Die Shiva Samhita gibt eine schöne Anleitung, wie der Anfänger die Solar-Lunar-Atmung praktizieren sollte:

Der weise Anfänger sollte den Körper fest und aufrecht halten.

Führe die Handflächen zum Bittgebet zusammen, grüße die Linie der Gurus und die alten Muttergöttinnen auf der linken Seite und ehre dann den elefantenköpfigen Ganesha auf der rechten Seite.

Dann soll der/die weise Praktizierende das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen verschließen und durch das linke Nasenloch einatmen. Dann die Luft so lange wie möglich ohne Unbehagen anhalten.

Danach atme langsam, nicht gewaltsam, durch das rechte Nasenloch aus.

Ziehe den Atem wieder durch das rechte Nasenloch ein und halte den Atem so lange an, wie es angenehm ist.

Atme die Luft vorsichtig durch das linke Nasenloch aus.

Versuche zwanzig Mal den Atem anzuhalten und dabei halte deinen Geist frei von allen Ängsten, Zweifeln und Dualitäten (Gut-Schlecht-Bewertungen)

**Diese Übung sollte viermal täglich geübt, früh am Morgen (am besten bei Sonnenaufgang), zur Mittagszeit, bei Sonnenuntergang und um Mitternacht. Wenn du sie drei Monate lang täglich praktizierst, sind alle subtilen Ebenen des Körpers vollständig gereinigt und Karmas zerstört.**

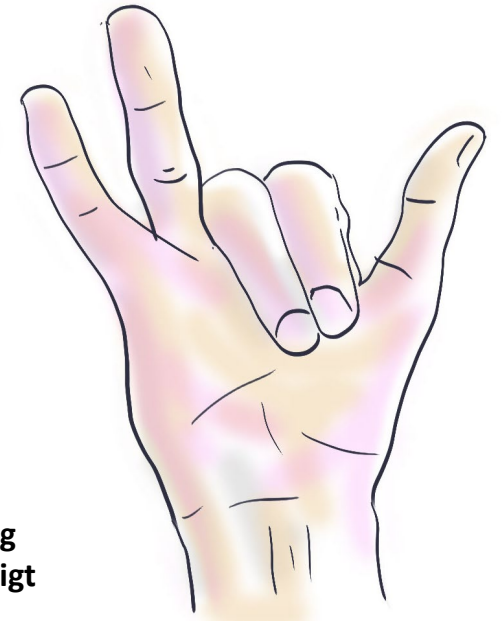
Die Solar-Lunar-Atmung kann geübt werden, indem Einatmen, Verweilen und Ausatmen zu gleichen Teilen praktiziert wird.

Die Gheranda Samhita gibt eine Beschreibung der Sonnen-Mond-Atmung unter Verwendung der Proportionen des heilenden Atems und enthält eine einfache Meditation:

Der heilende Atem hat den Rhythmus des Verhältnis 1:4:2

Kontempliere den Ur-Samen-Ton "YANG", der mit dem Lufterelement und dem Herzzentrum verbunden ist, und visualisiere diese Silbe als eine rauchige Farbe. Dann ziehe den Atem durch das linke Nasenloch ein und wiederhole die Silbe sechzehn Mal im Geiste.

Halte den Atem an, während du die Silbe gedanklich vierundsechzig Mal innerlich rezitierst und atme dann langsam die Luft durch das rechte Nasenloch aus, während der Zeit, in der du die Silbe "YANG" zweiunddreißigmal zu wiederholst.





## Lunare & Solare Atmung

### STUFE 2

Konzentriere dich 3-5 Minuten lang auf deinen normalen Atem.

Setze dich mit aufrechter Wirbelsäule, und hebe dann die rechte Hand zum Pranayama Mudra.

Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme durch das linke Nasenloch etwas tiefer als normal ein.

Öffne das rechte Nasenloch und schließe gleichzeitig das linke Nasenloch mit dem Ringfinger.

Atme langsam und sanft durch das rechte Nasenloch aus.

Führe 20 Runden dieser Wechselatmung durch.

Lege die Hand wieder auf das Knie und konzentriere dich 2-3 Minuten lang auf den normalen Atem.

Hebe die rechte Hand erneut zum Pranayama Mudra.

Verschließe das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger und atme tief durch das rechte Nasenloch ein.

Öffne das linke Nasenloch und schließe gleichzeitig das rechte Nasenloch mit dem Daumen. Atme langsam durch das linke aus.

Führe 20 Runden dieser Wechselatmung durch.

Lege die Hand wieder auf das Knie und konzentriere dich 3-5 Minuten lang auf den normalen Atem..



## Lunare & Solare Atmung

### STUFE 3

Konzentriere dich vollständig auf den Atemvorgang

10 Runden, beginnend mit dem linken Nasenloch und 10 Runden, beginnend mit dem rechten Nasenloch

Beginne damit, dich eine Minute lang auf den Atem zu konzentrieren. Achte auf die Ein- und Ausatmung und richte die Aufmerksamkeit auf den Fluss des Atems in beiden Nasenlöchern.

Lege die rechte Hand in das Pranayama Mudra.

Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme tief durch das linke Nasenloch ein.

Öffne das rechte Nasenloch wieder, schließe gleichzeitig das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und atme langsam und entspannt durch das rechte Nasenloch aus.

Atme wieder durch das rechte Nasenloch ein und durch das linke Nasenloch aus.

Eine Runde: links einatmen - rechts ausatmen - rechts einatmen - links ausatmen.

Nach 10 Runden legst du die Hand wieder auf das Knie und konzentrierst dich eine Minute lang auf die normale Atmung.

Kehre zum Pranayama Mudra zurück und wiederhole die Atemübung beginnend mit dem rechten Nasenloch: rechts einatmen - links ausatmen - links einatmen - rechts ausatmen.

Nach 10 Runden legst du die Hand wieder auf das Knie und konzentrierst dich eine Minute lang auf die normale Atmung und den Rhythmus des Herzschlages.

Diese Atemtechnik ist auch als Anuloma Viloma bekannt.



## Lunare & Solare Atmung

### STUFE 4

Praktiziere 5 Runden beginnend mit dem linken Nasenloch und 5 Runden mit dem rechten Nasenloch. Wechsle die Runden mit der Einatmung links/rechts ab bis die 10 Runden voll sind.

Konzentriere dich etwa 5 Minuten lang auf die normale, entspannte Atmung. Hebe dann die Hand in Pranayama Mudra. Zähle in Gedanken mit.

Schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme bis 4 durch das linke Nasenloch ein.

Schließe beide Nasenlöcher und halte den Atem für 16 Sekunden an.

Öffne das rechte Nasenloch und atme 8 Sekunden lang aus.

Schließe beide Nasenlöcher und halte den Atem bis zum Zählen von 16 an.

Öffne das rechte Nasenloch und atme bis zum vierten Zählen ein.

Schließe beide Nasenlöcher und halte den Atem bis zum Ende der Zählzeit von 16 Sekunden an.

Öffne das linke Nasenloch und atme 8 Sekunden lang aus.

Schließe beide Nasenlöcher und halte den Atem bis zum Ende der Zählzeit von 16 Sekunden an.

Diese Abfolge ist eine Runde.

Praktiziere 5 Runden und konzentriere dich dann wieder auf die normale, entspannte Atmung.

Nach einiger Zeit wiederholst du die Übung und beginnst dann mit der Einatmung durch das rechte Nasenloch. Führe 5 Runden durch.

### **Hinweise zur Praxis dieses Pranayama:**

Wenn du nicht in der Lage bist, 5 Runden mit der oben angegebenen Zählweise zu üben, dann übe im Verhältnis 4 (Einatmen) : 4 (Anhalten) : 8 (Ausatmen).

Wenn du dich dabei wohl fühlst, erhöhe auf 4:8:8 und später auf 4:16:8. Nachdem du einige Zeit auf diese Weise geübt hast, kannst du nach dem Ausatmen mit dem Einatmen beginnen. Wenn dies für dich möglich ist, beginne mit einer kürzeren Rückhaltephase: 4:16:8:8 und steigere dich schließlich auf das vorgegebene Verhältnis von 4:16:8:16. Die Länge des Zyklus kann auch weiter erhöht werden, aber das Verhältnis sollte gleich bleiben, z. B. 5:20:10:20, 8:32:16:32.

Halte den Atem nur so lange an, wie es leicht möglich ist. Wenn du an akutem Asthma oder einer Herzerkrankung leidest, halte den Atem nicht an.



## Lunare & Solare Atmung

### STUFE 5 - BHASTRIKA PRANAYAMA

Fokussiere dich auf das Manipura Chakra // 2-4 Runden

Bevor Bhastrika Pranayama ausprobiert wird, sollte jede der vier Stufen von Nadi Shodhana Pranayama mindestens drei Monate lang geübt worden sein.

Spüre die Stille des Körpers und beobachte den Fluss des Atems.

Hebe die Hand zum Pranayama Mudra.

Verschließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme in schneller Folge 20 Mal durch das linke Nasenloch ein und aus.

Die Bauchdecke bewegt sich wie ein Blasebalg ein und aus.

Beim 20. Atemzug atmest du tief durch das linke Nasenloch ein und aus und wechselst dann das Nasenloch.

Setze die Blasebalgatemung durch das rechte Nasenloch fort.

Atme mit dem 20. Atemzug tief ein und atme langsam durch das rechte Nasenloch aus.

Lege die Hand wieder auf das Knie und wiederhole die Übung mit beiden Nasenlöchern.

Entspanne dich kurz mit normaler Atmung und setze dann die nächste Runde beginnend mit dem rechten Nasenloch fort. Wechsle bei weiteren Bhastrika-Runden das linke und das rechte Nasenloch ab.

Bhastrika Pranayama hat einen regenerierenden und verjüngenden Einfluss auf den ganzen Körper und verbessert das Gedächtnis. Die Durchblutung wird angeregt. Die erhöhte Blutzufuhr zum Kopf verbessert die Sehkraft und das Gehör. Die Lunge wird gestärkt und hilft bei Bronchitis, da das Atmungssystem schnell und gründlich gereinigt wird. Die Verdauungsfunktion wird angeregt und der Stoffwechsel verbessert. Der Abbau von Fetten wird besonders beschleunigt. Diese Atemtechnik aktiviert auch den Solarplexus und das Manipura Chakra (was auch Themen mit dem Solarplexus ins Licht bringen kann).

### **Achtung!**

Eine Erhöhung der Anzahl der Runden ist nur nach längerem Üben und nach Absprache mit dem/der YogalehrerIn erlaubt. Diese Übung sollte nicht bei akutem Asthma, Herzerkrankungen oder Fieber praktiziert werden.



## Lunare & Solare Atmung



### STUFE 6 - BHASTRIKA PRANAYAMA MIT JALANDHARA BHANDA

Konzentriere dich auf den Prozess des Atmens // 2-4 Runden

Atme normal und konzentriere dich eine Minute lang auf den ganzen Körper.

Führe Pranayama Mudra aus und beginne mit dem linken Nasenloch.

Atme schnell 20 Mal tief in den Bauch ein und aus.

Nach dem 20. Mal atme tief ein und durch dasselbe Nasenloch wieder aus.

Wiederhole die Übung mit dem rechten Nasenloch.

Lege die Hand wieder auf das Knie und führe die Übung mit beiden Nasenlöchern fort.

Nach dem 20. Mal atme tief ein, halte den Atem an und führe Jalandhara Bandha aus.

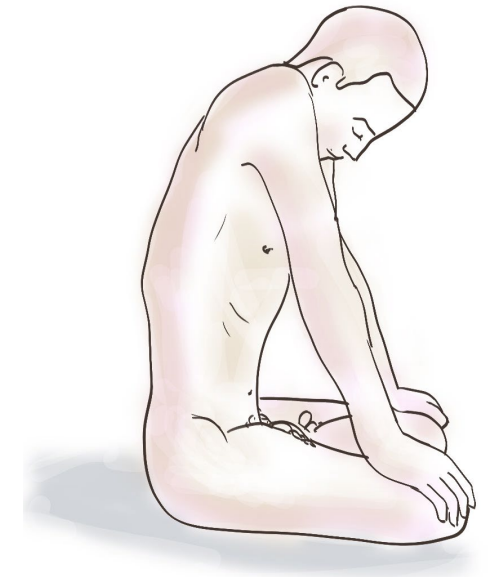
Beginne die nächste Runde mit dem zuerst geöffneten rechten Nasenloch.

Bei allen weiteren Bhastrika-Runden wechselst du das linke und das rechte Nasenloch ab.

#### **Achtung!**

Übe diese Technik nicht bei akutem Asthma, Herzerkrankungen oder Fieber. Übertreibe das Anhalten des Atems nicht - halte den Atem nur so lange an, wie es leicht möglich ist! Konsultiere einen Arzt, bevor du die Technik übst, wenn du ein Problem mit der Schilddrüse hast.

JALANDHARA BANDHA







## Lunare & Solare Atmung



### STUFE 7 - UJJAYI PRANAYAMA MIT JALANDHARA BHANDA UND KECHARI MUDRA

Konzentriere dich auf den Fluss des Atems **in der Kehle** // 3-5 Runden

Ujjayi Pranayama ist eine tiefe Atmung mit Konzentration auf den Fluss des Atems im Kehlkopf. Im Tiefschlaf tritt diese Art der Atmung ganz natürlich auf, aber es ist wichtig, sie mit vollem Bewusstsein zu üben, um ihren vollen Nutzen zu erhalten.

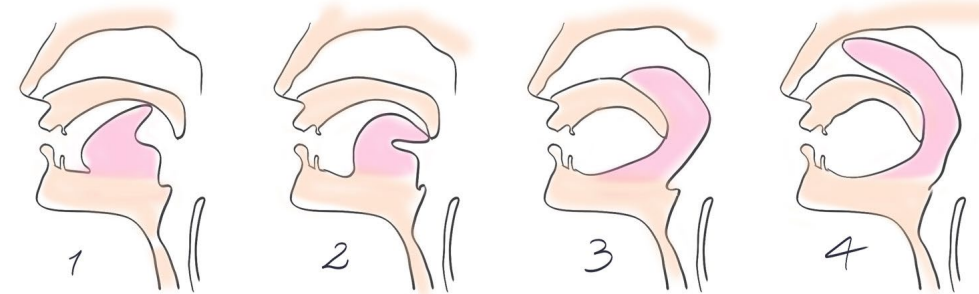
Ujjayi Pranayama ist auch als Sahaja Pranayama oder Ajapa Pranayama ("spontane" Atemkontrolle) bekannt.

In den Yoga-Schriften heißt es, dass Sahaja Svasa der Weg zu Samadhi ist, also zum Erreichen einer höheren Bewusstseinsstufe. Sahaja Svasa bedeutet die Konzentration auf den natürlichen Prozess des Atems mit dem Mantra SO HAM. Dieses Mantra ist wie ein Ruf an das innere Selbst. "So" bedeutet "Das" und "Ham" bedeutet "Ich".

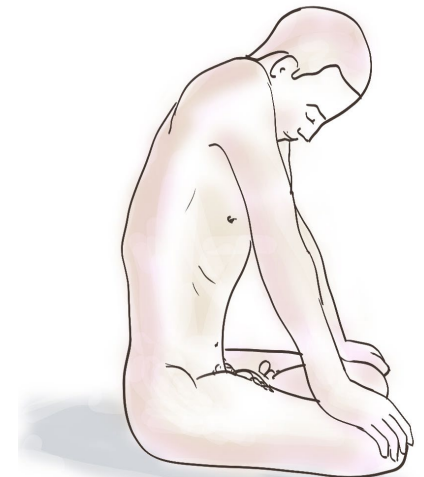
Durch die ständige Wiederholung dieses Mantras bilden die beiden Silben SO und HAM einen Kreislauf: Ich bin Das - Das bin ich - Ich bin Das

Ujjayi Pranayama, das in Verbindung mit Ashvini Mudra oder Mula Bandha praktiziert wird, vertreibt negative Gedanken, Ängste und Depressionen in nur wenigen Minuten. Es ist hilfreich bei Blähungen, Verdauungsproblemen und Übelkeit, die durch unverdaute Substanzen oder verdorbene Lebensmittel entstehen.

Die intensivste Entgiftung wird erreicht, wenn Ujjayi Pranayama beim Einatmen durch die Nase und beim Ausatmen durch den Mund geübt wird. Diese Technik ist als Bhujangini Pranayama - "Schlangatmung" - bekannt.



JALANDHARA BANDHA



## Lunare & Solare Atmung



### STUFE 7 - UJJAYI PRANAYAMA MIT JALANDHARA BHANDA UND KECHARI MUDRA

Die Puranas erzählen über Ujjayi Pranayama:

Die Devas (Götter) und Asuras (Dämonen) beschlossen, das tiefe Wasser des Ozeans umzuwälzen, um seine Schätze an die Oberfläche zu bringen. Zu diesem Zweck benutzten sie den Berg Mandakini als Rührstab und die Erdschlange Vasuki als Seil.

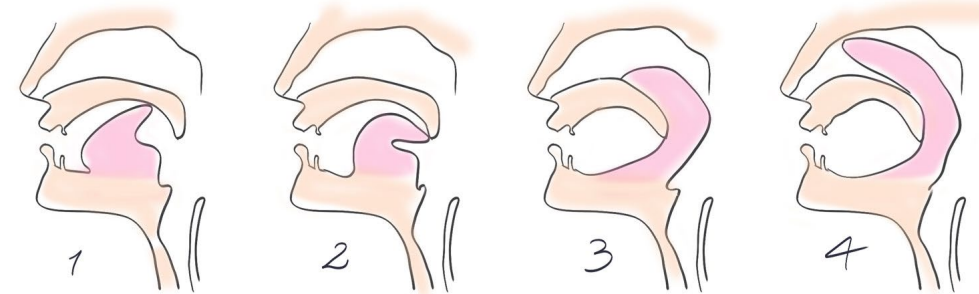
Die Götter ergriffen den Schwanz der Schlange und die Asuras hielten ihren Kopf. Eine Vielzahl von Schätzen erschien auf dem Meeresgrund. Zuerst erschien die Göttin Lakshmi, und dann stieg schließlich Amrita, der Nektar der Unsterblichkeit, in einem goldenen Gefäß an die Oberfläche.

Aber mit diesem Nektar kam auch ein tödliches Gift in die Welt. Die Götter und Dämonen waren hilflos, denn das Gift war stark genug, um das ganze Universum zu zerstören, und sie waren nicht in der Lage, es unschädlich zu machen.

In ihrer Verzweiflung flehten sie Lord Shiva um Hilfe an.

Shiva trank das Gift, ohne es zu schlucken, sondern speicherte es mit seiner Yogakraft im Vishuddhi Chakra. Dort reinigte er es mit Hilfe von Ujjayi Pranayama und Jalandhara Bandha. Auf diese Weise rettete und befreite er die Welt von dieser tödlichen Gefahr.

Infolgedessen wurde seine Kehle für immer dunkelblau gefärbt und seitdem trägt Shiva auch den Namen Nilakantha (blaue Kehle).



JALANDHARA BANDHA





## Lunare & Solare Atmung

### STUFE 7 - UJJAYI PRANAYAMA MIT JALANDHARA BHANDA UND KECHARI MUDRA

#### ANLEITUNG:

Entspanne das Gesicht, den Unterkiefer und die Lippen.

Führe Jalandhara Bandha aus.

Ziehe die Stimmritze zusammen, so dass mit dem Atem ein weicher Ton entsteht.

Spüre den Fluss des Atems in der Kehle.

Einatmend wiederhole gedanklich die Silbe SO und folge dem Bewusstsein des Atems vom Nabel bis zur Kehle.

Ausatmend wiederhole gedanklich die Silbe HAM und folge dem Atembewusstsein von der Kehle bis zum Nabel.

Nach einigen Atemzügen führe Khechari Mudra aus, indem du die Zunge so weit wie möglich in Richtung des weichen Gaumens zurückrollst.

Dadurch wird die Luft befeuchtet und die Kehle trocknet nicht aus.

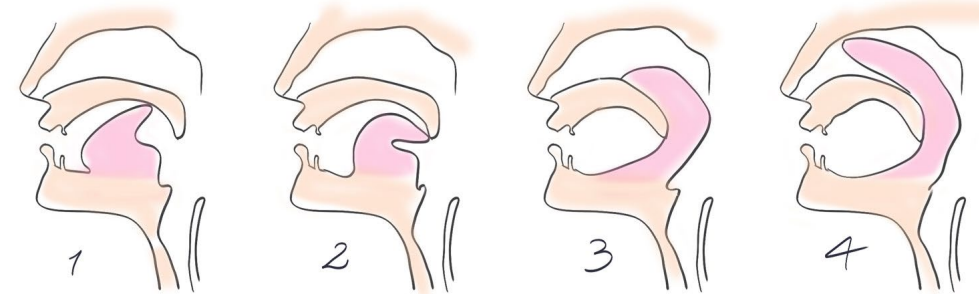
Wenn dieses Mudra unangenehm wird, entspanne die Zunge für eine Weile und kehre dann wieder zum Khechari Mudra zurück.

Atme weiterhin regelmäßig und kontinuierlich.

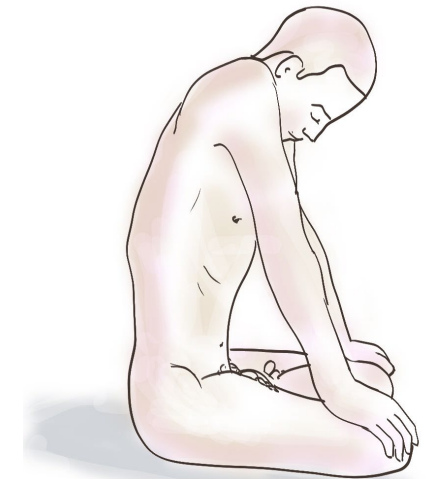
Atme auf diese Weise 25 Mal ein und aus, löse dann Jalandhara Bandha und bleibe etwa 3 Minuten lang normal atmend.

Das ist eine Runde.

Wiederhole die Übung 3-5 Mal.

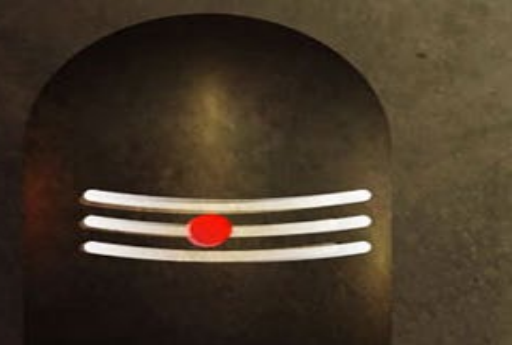


JALANDHARA BANDHA





## Lunare & Solare Atmung



### STUFE 8 - BHASTRIKA PRANAYAMA MIT MAHA BHANDA

Konzentriere dich auf den Bereich unterhalb des Nabels // Wiederholungen: 2-4 Runden

Setze dich in Padmasana und konzentriere dich etwa 5 Minuten lang auf den normalen Fluss des Atems.

Nimm Pranayama Mudra ein und führe Bhastrika Pranayama durch:

30 Mal durch das linke Nasenloch

30 Mal durch das rechte Nasenloch

30 Mal durch beide Nasenlöcher

Dann atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus.

Halte den Atem nach der Ausatmung an - MAHA BHANDA

Beuge dabei den Oberkörper leicht nach vorne und lege die Hände auf die Oberschenkel.

Führe Maha Bandha durch. (Jalandhara Bandha mit Uddiyana Bandha und Mula Bandha-Beckenboden und Anus anspannen und nach innen hochziehen).

Verweile so lange wie möglich in dieser Position. Der Atem sollte leicht anzuhalten sein, ohne dass du in eine Verkrampfung kommst.

Entspanne die Bauchmuskeln und den Anus, atme erst dann durch die Nase ein, richte den Rumpf auf, hebe den Kopf.

Konzentriere dich 3-5 Minuten lang auf den normalen Atem.

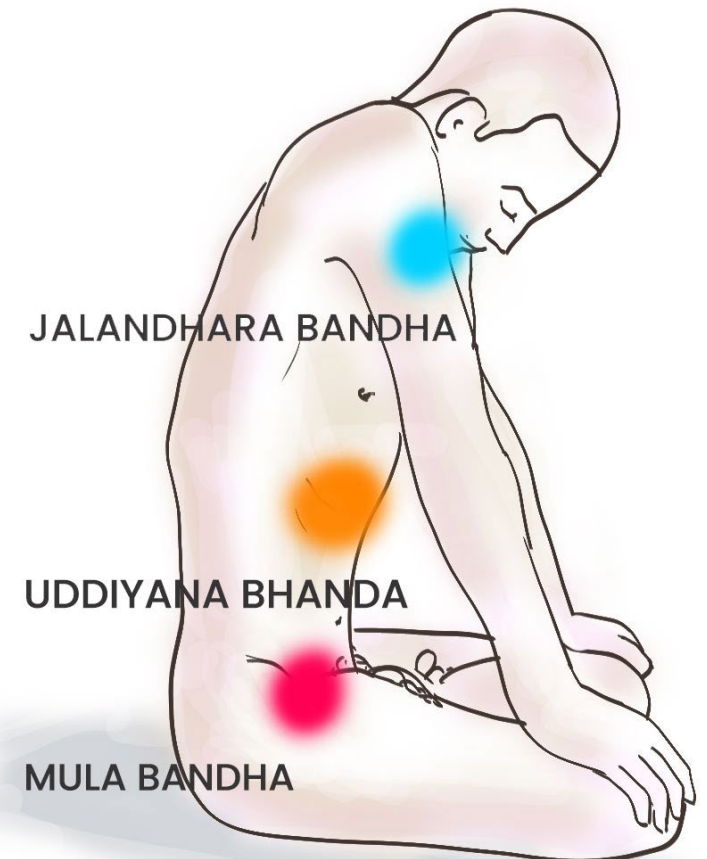
Das ist eine Runde.

Beginne die nächste Runde mit dem geöffneten rechten Nasenloch.

Wechsle das linke und das rechte Nasenloch ab, wenn du weitere Runden Bhastrika machst.

**ACHTUNG:** Diese Atemübung sollte erst praktiziert werden, wenn alle vorherigen Pranayama-Stufen geübt wurden.

## MAHA BANDHA





## Lunare & Solare Atmung

### STUFE 9 - PRANAYAMA UM DIE KUNDALINI ZU ERWECKEN (Nach Swami Saraswati)

Konzentriere dich auf das Muladhara Chakra an der Basis der Wirbelsäule, das eine dreieckige Form hat und der Sitz der Kundalini Sakti ist.

Verschließe das rechte Nasenloch mit deinem Daumen.

Atme durch das linke Nasenloch ein, rezitiere langsam 3 Mal OM.

Stell dir vor, dass du mit der Luft das Prana anziehst.

Schließe dann das linke Nasenloch mit dem kleinen und dem Ringfinger der rechten Hand.

Halte dann den Atem für 12 OMs an.

Schicke den Strom die Wirbelsäule hinunter direkt in den dreieckigen Lotus, das Muladhara Chakra.

Stell dir vor, dass der Nervenstrom auf den Lotus trifft und die Kundalini erweckt.

Atme dann langsam durch das rechte Nasenloch aus und zähle dabei 6 OMs.

Wiederhole den Vorgang mit dem rechten Nasenloch, wie oben beschrieben, mit den gleichen Einheiten und mit der gleichen Vorstellung und dem gleichen Gefühl.

Dieses Pranayama wird die Kundalini schnell erwecken.

3 Wiederholungen am Morgen und 3 Wiederholungen am Abend.

Steigere die Anzahl der Wiederholungen und die Zeit schrittweise und vorsichtig, je nach deiner Kraft und Kapazität.

Bei diesem Pranayama ist die Konzentration auf das Muladhara Chakra das Wichtigste.

Die Kundalini wird schnell erweckt, wenn der Grad der Konzentration intensiv ist und das Pranayama regelmäßig praktiziert wird.



## Lunare & Solare Atmung

### ERKLÄRUNG JALANDHARA BHANDA

Jalandhara Bandha ist das Hals-Schloss, das den Nektar oder die Flüssigkeit hält, die von Bindu nach Vishuddha fließt, festhält und verhindert, dass er in das Verdauungsfeuer fällt. Auf diese Weise wird Prana bewahrt.

#### ANLEITUNG:

Sitze in Padmasana oder Siddha Yoni Asana mit geradem Kopf und gerader Wirbelsäule.

Die Knie sollten in festem Kontakt mit dem Boden sein.

Lege die Handflächen auf die Knie.

Schließe die Augen und entspanne den ganzen Körper.

Atme langsam und tief ein.

Halte den Atem an, beuge den Kopf nach vorn und drücke das Kinn fest gegen die Brust.

Strecke die Arme aus und halte sie fest in der Position mit den Handflächen nach unten und drücke die Knie mit den Händen nach unten.

Ziehe gleichzeitig die Schultern nach oben und vorne.

Dadurch wird sichergestellt dass die Arme geschlossen bleiben, wodurch der Druck auf den Nacken verstärkt wird.

Bleibe zunächst nur einige Sekunden Bhandha.

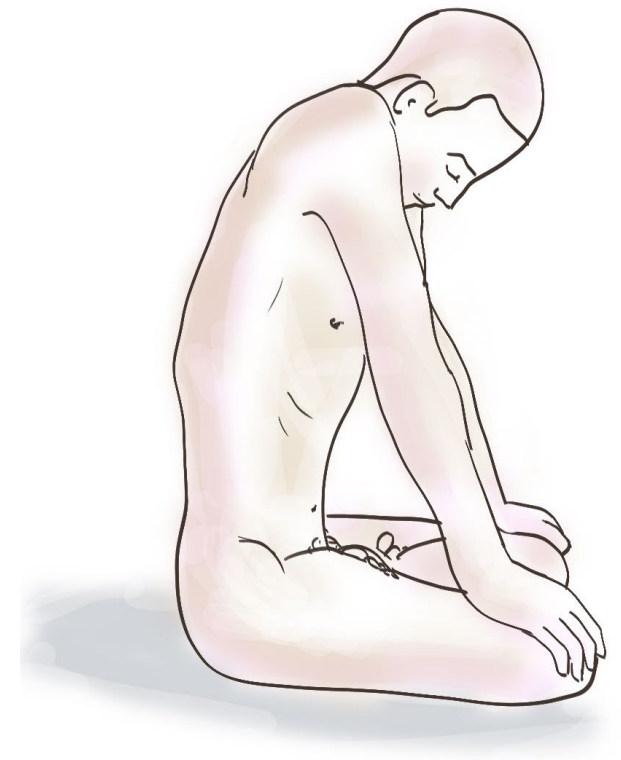
Entspanne die Schultern, beuge die Arme und löse **langsam** den Verschluss. ,

Hebe den Kopf und atme ERST DANN aus.

Wiederhole die Übung, wenn sich die Atmung wieder normalisiert hat.

Im Kriya Yoga wird eine einfachere und subtilere Form von Jalandhara Bandha praktiziert, bei der der Kopf einfach nach vorne gebeugt wird, so dass das Kinn den Nacken drückt. Diese Variante wird häufig in Verbindung mit Pranayama praktiziert.

### JALANDHARA BANDHA





## Lunare & Solare Atmung

### WICHTIG:

Atme nicht aus oder ein, bevor die Kinn- und Armblockierung gelöst ist und der Kopf vollständig aufgerichtet ist.

Wenn du kurzatmig wirst, beende die Übung und ruhe dich aus.

Sobald das Gefühl vorbei ist, setze die Übung fort.

Jalandhara Bandha kann so lange gehalten werden, wie du den Atem bequem halten kannst.

Zähle mit, während du den Atem anhältst und erhöhe allmählich die Zahl.

5 Wiederholungen

### **Körperliche Auswirkung von Jalandhara Bandha**

Die komplette Form des Jalandhara Bandha komprimiert die Halsschlagadern. Die einfache Variante übt einen sanften Druck aus. Die Nasennebenhöhlen helfen bei der Regulierung des Kreislauf- und Atmungssystems.

Normalerweise führt weniger Sauerstoff und Anstieg des Kohlendioxids im Körper zu einer erhöhten Herzfrequenz und schwerer Atmung. Durch Druck auf die Nasennebenhöhlen wird diese Tendenz verhindert, was die Herzfrequenz senkt, wenn der Atem angehalten wird.

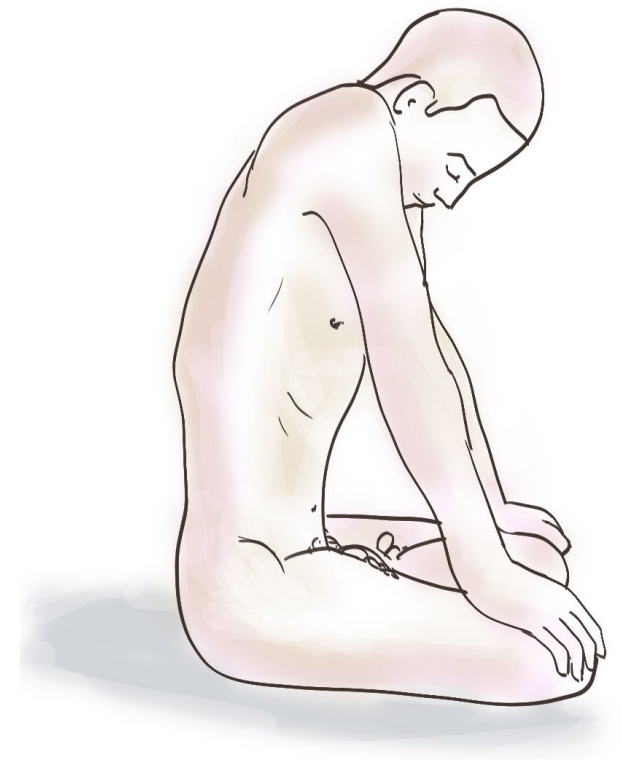
Was du mit Jalandhara Bhandha erhältst

Diese Bhandha bewirkt eine mentale Entspannung, wodurch Stress, Angst und Ärger abgebaut werden.

Du erhältst meditative Introvertiertheit und Fokus.

Die Stimulation der Kehle hilft, die Schilddrüsenfunktion auszugleichen und den Stoffwechsel zu regulieren.

### JALANDHARA BANDHA





## Lunare & Solare Atmung

### ERKLÄRUNG KECHARI MUDRA

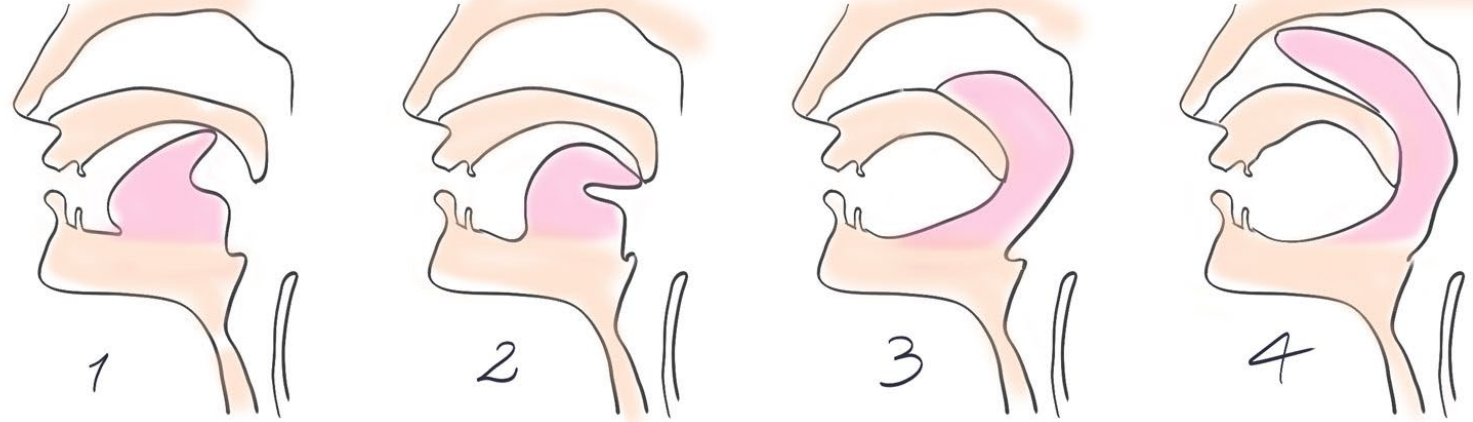
Dieses Mudra basiert auf der Bewegung der Zunge im Mund (Oropharynx) und in der Nasenhöhle (Nasopharynx).

Praktiziere in meditativer Haltung in Padma Asana (Lotus-Haltung) oder Siddha-Asana (Vollendete Pose).

Atme tief ein und bringe deine Hände auf die Knie oder halte das Gyan Mudra.

Rolle langsam deine Zunge zurück, sodass der untere Teil der Zunge den oberen Gaumen des Mundes berührt. Strecke die Zunge nach innen und versuche, so weit wie möglich in den Mund zu gelangen. Die Idee ist, den harten und weichen Gaumen des Mundes zu kreuzen und die Zunge in den Nasopharynx zu bringen. Übe es in einem Bereich, in dem du dich wohl fühlst. Atme dabei so tief wie möglich, ohne dich anzustrengen. Versuche, dieses Mudra so lange wie möglich zu halten, bis du das Gefühl hast, es nicht mehr können halten zu können und deine Zunge müde ist.

Im Mund befinden sich mehrere Druckpunkte, die helfen, den Hormonfluss zu regulieren. Es wird auch angenommen, dass dies Mudra die Hypophyse stimuliert. Diese Drüse ist für die Sekretion verschiedener anderer Hormone verantwortlich. Dieses Mudra aktiviert das Chakra des dritten Auges. Dieses Mudra kann helfen Durst und Hunger kontrollieren und es aktiviert Shushumna Nadi.







## Lunare & Solare Atmung

### BITTE BEACHTE:

Kechari-Mudra ist ein spezielles Mudra. Dies Mudra ist auch bekannt als Zungenverschluss. Gemäß verschiedenen Yoga-Texten wie z Hatha Yoga Pradipika, wird angenommen, dass unser Körper Nektar produziert, der Unsterblichkeit bringt, oder mit anderen Worten, er verzögert das Altern.

Wenn du die Glückseligkeit von Nektar schmeckst, musst du tagelang nichts essen.

Einige Yogis behaupten sogar, dies erreicht zu haben Mudra eine solche Person war Prahlad Jani, der 2020 im Alter von 90 Jahren starb. Dieser Yogi behauptete, er habe 70 Jahre ohne Nahrung und Wasser überlebt. Wissenschaftler und Forscher untersuchten ihn in den Jahren 2003 und 2010, und es wurde festgestellt, dass alles, was er über sein Überleben ohne Nahrung und Wasser sagte, wahr war. (Bitte beachte, dass starke Glaubenssätze hier ein Verhungern bewirken können. Solltest du dies je selbst probieren, mach es nicht ohne gute Begleitung.)

Wenn du die Praxis beendest, kann es sein, dass du ein bitteres Sekret schmeckst, da die Toxine herausgespült werden durch Kechari Mudra. Solltest du eine Entzündung oder Karies im Mund haben, kann Kechari Mudra, dies hervorbringen. Reinige dies zuerst, bevor du weiterübst.

### WANN UND WIE LANGE PRAKTIZIERST DU KHECHARI-MUDRA?

Dieses Mudra kann praktiziert werden, wenn du Durst und Hunger besiegen willst. Wenn du an einem hormonellen Ungleichgewicht leidest. Oder, wenn du Ruhe und Stille erreichen möchtest.

Der Morgen ist die ideale Zeit irgendein Yoga zu machen oder auch um ein Mudra zu praktizieren. Morgens, um 4 Uhr morgens oder um 6 Uhr erzielst du die effektivsten Ergebnisse. Die Dauer sollte mindestens 10-20 Minuten sein um die besten Vorteile zu erhalten.

Übe Kechari Mudra für mindestens 3-5 mal täglich.

Du kannst mit der Ujjayi-Atmung üben und versuchen, die Ein- und Ausatemzeit zu verlängern. Atme so lange du kannst, hetze dich nicht.



## Lunare & Solare Atmung



## MAHA BANDHA

### ERKLÄRUNG MAHA BHANDA

Atmung: Vollständig ausatmen und den Atem anhalten  
Wiederholungen: 3–5 Runden

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein.

Atme tief ein und durch den Mund völlig aus.

Halte den Atem ausgeatmet an.

Stütze die Hände auf die Knie, hebe die Schultern und beuge den geraden Oberkörper leicht nach vorn.

Nimm Jalandhara Bandha ein und konzentriere dich auf das Vishuddhi Chakra.

Nimm Uddiyana Bandha ein und konzentriere dich auf das Manipura Chakra.

Nimm Mula Bandha ein und konzentriere dich auf das Muladhara Chakra.

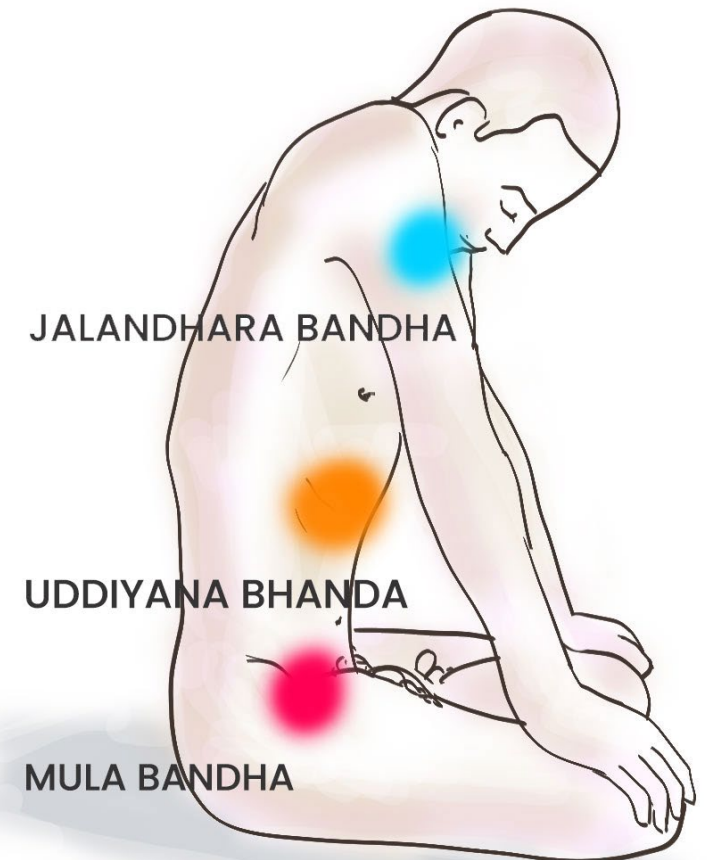
Verbleibe in dieser Stellung, so lange du den Atem leicht anhalten kannst.

Löse die Bandhas in derselben Reihenfolge, wie du sie eingenommen hast.

Atme tief ein und kehre in die Ausgangsposition zurück.

Verweile normal atmend einige Zeit in dieser Stellung.

Die drei einzelnen Bandhas haben eine direkte Wirkung auf die drei Granthis, die sogenannten drei psychischen Knoten. Maha Bandha wird oft nach Meditationen, Asanas, Pranayama in verschiedenen Haltungen und mit verschiedenen Mudras (yogischen Handhaltungen) angewandt. Wenn Maha Bandha bewusst und korrekt ausgeführt wird, tritt der Körper in einen heilenden Zustand des Gleichgewichts ein.





## Lunare & Solare Atmung



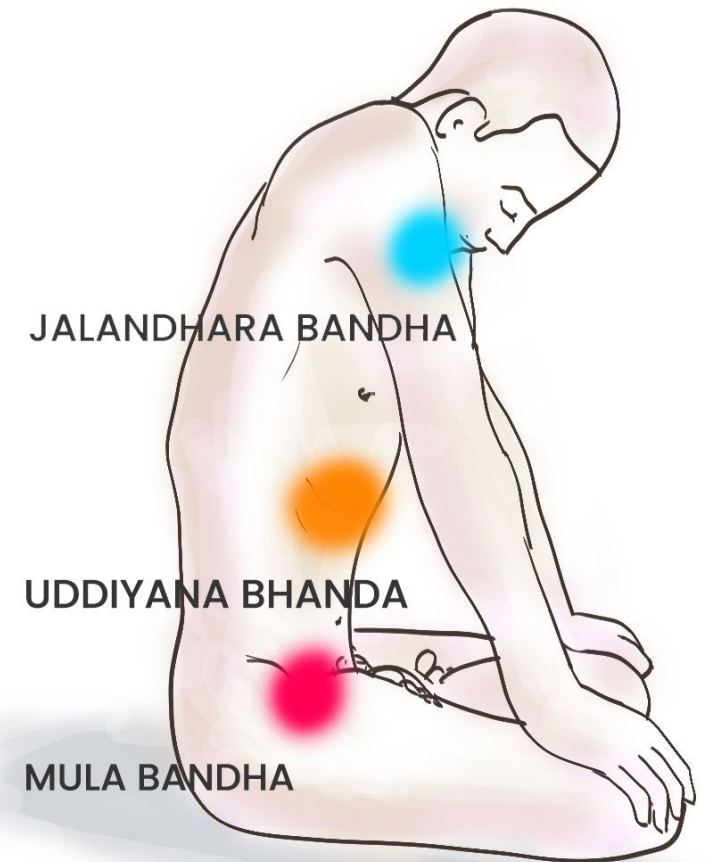
## MAHA BANDHA

### ERKLÄRUNG MAHA BHANDA

Atmung: Vollständig ausatmen und den Atem anhalten  
Wiederholungen: 3–5 Runden

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein.  
Atme tief ein und durch den Mund völlig aus.  
Halte den Atem ausgeatmet an.  
Stütze die Hände auf die Knie, hebe die Schultern und beuge den geraden Oberkörper leicht nach vorn.  
Nimm Jalandhara Bandha ein und konzentriere dich auf das Vishuddhi Chakra.  
Nimm Uddiyana Bandha ein und konzentriere dich auf das Manipura Chakra.  
Nimm Mula Bandha ein und konzentriere dich auf das Muladhara Chakra.  
Verbleibe in dieser Stellung, so lange du den Atem leicht anhalten kannst.  
Löse die Bandhas in derselben Reihenfolge, wie du sie eingenommen hast.  
Atme tief ein und kehre in die Ausgangsposition zurück.  
Verweile normal atmend einige Zeit in dieser Stellung.

Die drei einzelnen Bandhas haben eine direkte Wirkung auf die drei Granthis, die sogenannten drei psychischen Knoten. Maha Bandha wird oft nach Meditationen, Asanas, Pranayama in verschiedenen Haltungen und mit verschiedenen Mudras (yogischen Handhaltungen) angewandt. Wenn Maha Bandha bewusst und korrekt ausgeführt wird, tritt der Körper in einen heilenden Zustand des Gleichgewichts ein.





## Lunare & Solare Atmung

### TRADITIONELLE SEXSTELLUNGEN UND DIE ATMUNG

Du erfährst mehr über diese Themen im Slow Sex Dynamics Kurs für Paare.

In dieser Stellung legt die Frau den Kopf auf die Mondseite, sie strebt eine kühle, langsam sich aufbauende Erregung an, die sie so länger halten kann, ohne zum Orgasmus zu kommen. Es kann sein, dass sie Kechari Mudra praktiziert, und die rechte Hand, Daumen und Zeigefinger zusammengelegt hat, was zusätzlich den Energiekreislauf schließt.

Der Mann rezitiert innerlich ein Mantra (der Mund ist geschlossen) und er zählt mit der Mala in der rechten Hand entweder die Mantras oder er zählt seine Atemzüge und deren Länge.

Der Blick ist auf die Yoni der Frau gerichtet und er hält sein Bewusstsein im dritten Auge. Sein Lingam ist erigiert und er ist mit dem ersten Drittel eingedrungen; was bedeutet, dass er auf diese Weise (wen er die Position hält) vor allem seine Zirbeldrüse und Hypophyse aktiviert. Er hält mit der heißen linken Hand, den kühlen rechten Fuß, vielleicht um seine Erregung noch mehr zu stabilisieren.

Seine Atempraxis könnte sein: Ujjayi Pranayama mit Jalandhara Bhandha und Kechari Mudra, Kapala Bati oder auch Uddiyana Bhandha

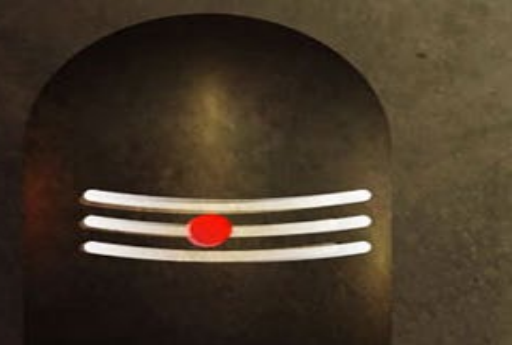
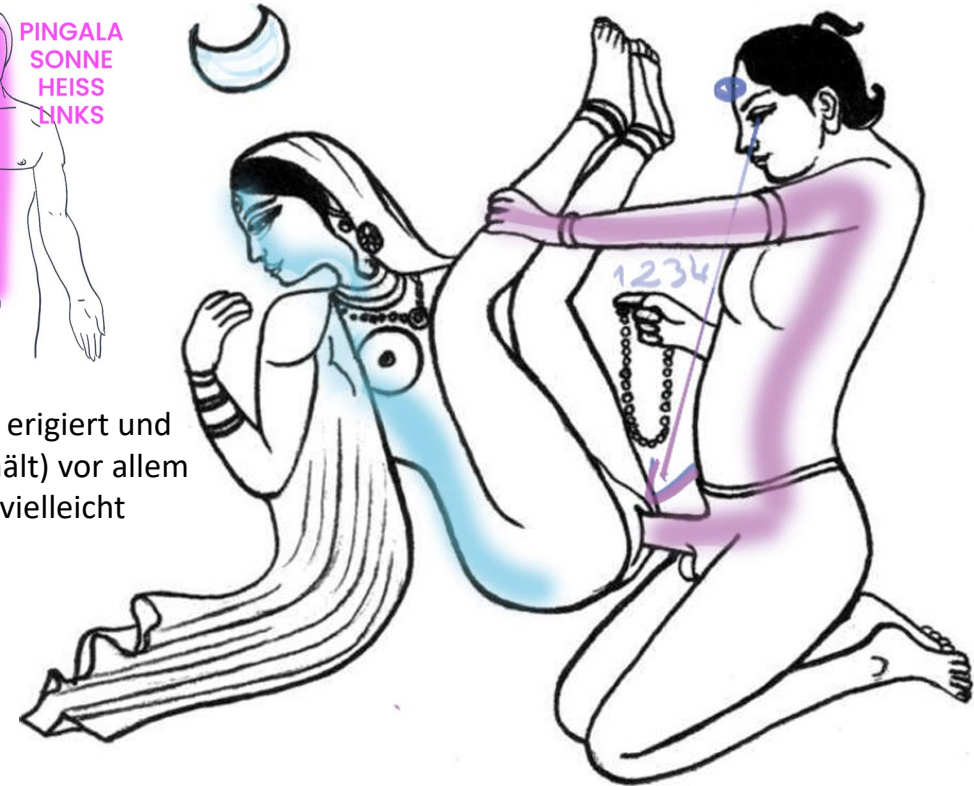
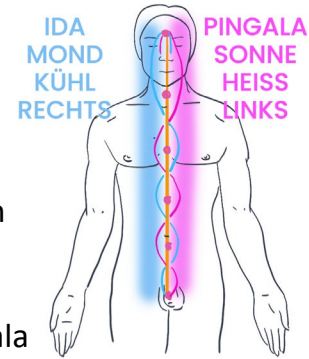
Ihr gemeinsames Mantra könnte sein:

**DAS KAMADEVA-MANTRA:** Um tantrische Qualitäten ins Sexualleben zu bringen und die sexuelle kann in höhere Energie umgewandelt werden.

Gemeinsam gesungen oder innerlich rezitiert, eröffnet es einen Raum, in dem ihr euch gegenseitig als göttliche Wesen begegnen und ehren können, die ihr seid sind. OM KAMA PUJITAYEI NAMAHA - Ich grüße und verneige mich vor dem Göttlichen in unserem Sex.

Das Mantra des Mannes könnte sein: OM SADANANAYA NAMAHA - Die Bedeutung des Mantras ist: Ich bete zu Shiva, der immer in einem hohen lustvollen inneren Zustand des Vergnügens, der Lust verweilt.

Der Zweck für dieses Mantra ist, das man Lust anzieht und gleichzeitig in einem inneren gelassenen Zustand bleibt.





## Lunare & Solare Atmung

Diese Stellung bringt die sexuelle Energie der Frau in den Kopf und stimuliert, öffnet so Hypophyse, drittes Auge, Bindu Chakra, Nerven und Zellen.

Ein passendes Mantra wäre hier zum Beispiel:

SRI RAMA JAYA RAMA JAYA JAYA RAMA  
Sieg für Sri Rama. Sieg, Sieg für den Geist über das Fleisch.

Die Frau blickt geradeaus. Es kann sein, dass sie Trataka praktiziert und sich eine Gottheit vorstellt oder einen Wunsch visualisiert und die sexuelle Energie zu kanalisieren.

Auch der Mann blickt gerade aus und visualisiert, rezitiert vielleicht ein Mantra.





## Lunare & Solare Atmung

Diese Stellung ist dem Ausgleich und der Verbindung der weibliche und männlichen Aspekte, sowie den heißen und kühlen sexuellen Energien gewidmet.

Du siehst, dass die kühle, beruhigende Seite auf dem Bild links ist und die rechte Seite von Mann und Frau ist die heiße Seite.

Frau und Mann meditieren und sind nach innen ausgerichtet. Der Mann hat die Augen halb offen und es wirkt wie wenn er sich aufs dritte Auge konzentriert.

Auch die Frau blickt in sich gekehrt und hat in der Hand eine Kette aus Blumen, die vielleicht einen bestimmten Duft abgeben.

Beide haben die rechte Hand zur Erdung auf den Boden gelegt.

Die Oberkörper sind etwas höher, als der Genitalbereich.

Es wirkt wie ein Bogen, aus dem vom untersten Teil die Spannung die Energie hochgeholt wird.

Das Ziel einer solchen Praxis ist, den Atem in den Zentralkanal zu bringen. Dies passiert jedoch nur, wenn Mann und Frau genügend Erfahrung in der Meditation und Pranayama haben.

Tritt der Atem beider in den Zentralkanal ein, beginnt der Weg zur Erleuchtung.

