

Wirbelsäulen-Atmung

Quelle: Yoganî (Internet) und Secret-of-Tantra.

Der Atmen durch die Wirbelsäule, eine fortgeschrittenen Pranayama-Technik mit Visualisierung.

Der Aufbau wird in mehreren Stufen gelernt.

- Setze dich bequem hin (wenn nötig, mit Rückenunterstützung) und schlieÙe die Augen – genau so wie du es bei der Meditation machst, mit aufrechtem Rücken und etwas Spielraum in der Beweglichkeit des Beckens.
- Nun atme langsam und tief durch die Nase ein und aus.
Atme so langsam und tief wie du kannst, ohne dass es unbequem wird.
- Betätige die Muskeln, so dass jeder Atemzug im Bauch beginnt und sich über die Brust bis ganz oben beim Schlüsselbein fortsetzt, und dann bei der Ausatmung wieder zum Bauch zurückkehrt.
- Im nächsten Schritt erlaube deiner Aufmerksamkeit mit jeder aufsteigenden Einatmung (die Lunge vom Bauch zu den Schlüsselbeinen füllend) im inneren entlang der Wirbelsäule vom Perineum bis zum Zentrum des Kopfes, und von da zum Punkt zwischen den Augenbrauen zu wandern. Deine Aufmerksamkeit wandert entlang der Shushumna, dem Hauptenergiekanal. Den kannst du dir vorstellen als winzigen Faden oder als Röhre.
- Mit einer langsamen, tiefen Einatmung lass die Aufmerksamkeit Schritt für Schritt (über die Chakras) im Inneren des Nadi-Shushumna vom Perineum ausgehend den ganzen Weg zum Punkt zwischen den Augenbrauen wandern. Bei der Ausatmung verfolge denselben Pfad vom Punkt zwischen den Augenbrauen den ganzen Weg zurück hinunter zum Perineum. Dann komme bei der nächsten Einatmung wieder zurück zum Punkt zwischen den Augenbrauen und bei der nächsten Ausatmung wieder hinunter zum Perineum. Und so weiter. ...
- In einem späteren Schritt benutzt du die Ujjayi-Atmung
- Chakra-Konzentration ist eine mögliche Erweiterung (von Helfried).