



TRIKA-Yoga

Drei goldene Atmungen

1. Eine natürlich tiefe Atmung ist optimal angereichert an Prana, der Lebens-Energie! Das ist die Kunst von Yoga; welches auf das Lebens-Energie-System ausgerichtet ist: die sieben Chakren, Zentren, und die über 1 67'000 Nadis oder Meridiane. Die Yogis sagen, dass der physische Körper ein Spiegel-Bild dessen ist.
2. Sie sind für (fast) alle machbar (s. gute Erfahrungen mit Asthma und Long Covid); physische einfache, aber äusserst ausgeklügelte Körper-Übungen: Nach einer Entspannung (in der Rückenlage auf Matte) folgen vertiefte Ausatmungen, dann die speziellen Einatmungen, um dann mit den Armen zu atmen, was einer klassisch yogischen/3-Phasen-/Tiefen-/Voll-Atmung gleichkommt.
3. Das Zwerchfell, das die Atmung bewegt und der grösste Muskel im Körper ist, wird vom Solar Plexus, dem eigentlichen Gehirn und Herrscher über das vegetative Nervensystem (und somit das Unter-Bewusstsein), optimal angeregt und bewegt, worauf eine:
4. Entspannung des Muskels stattfindet, und erst dadurch eine tiefe Atmung zulässt. Das führt nicht nur in ein grosses Wohlbefinden, sondern wirkt äusserst heilsam auf alle Ebenen. Das drückt sich als Folge durch zwei natürlich, tiefe Atmungen aus: Aufatmen oder Seufzen und 'ein Stein fällt vom Herzen', woher diese Form der Atmung auch immer kommt; und ist dem Menschen ganz eigen, im Gegensatz zu: & Gähnen; womit ja noch einiges mehr damit entspannt wird, wie Kiefer, Gesichtsmuskulatur und vieles mehr.
5. Tränen werden damit angeregt: die Augen, feinstofflichstes Organ, sind die Spiegel der Seele und des Herzens, weshalb sie nicht nur physisch reinigend wirken. Sie drücken eine tiefe Berührung und somit Einigung mit dem innersten Wesen aus – und genau das ist der Sinn, Zweck und Ziel von Yoga!

Zur Praxis:

- ◆ Die physische Anwesenheit zum Erlernen: die Körper machen bei Begegnungen von einander ein Update, das für Yoga wesentlich ist. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass nicht einmal 10% des Gesprochenen die Kommunikation ausmacht, wo alle Sinne beteiligt sind.
- ◆ Umso grösser das Gefühl der 'Sicherheit' und Vertrautheit, desto tiefer und nachhaltiger wirken die Übungen. Eine geschlossene Gruppe zum Wiederholen, Vertiefen und Integrieren ist ideal.
- ◆ Siehe auch 'Der grosse Übergang vom Ego zum Selbst' & 'Atem – das Lebens-Elixier'