

## Atem des Hundes um die Intuition zu stärken

**Haltung:** Bring deine Hände auf Schulterhöhe neben deinen Körper und strecke Zeige- und Mittelfinger zusammen aus. Die anderen Finger werden vom Daumen gehalten. Halte deinen Körper vollkommen still und schaue geradeaus. Fühle dich wie ein Löwe.

**Augen:** Offen.

**Mund:** Öffne den Mund, strecke die Zunge ganz heraus und beginne mit einem keuchenden Atemzug durch den offenen Mund. Dieser Atem wird "Hunde-Pranayam" genannt. Pumpen Sie den Nabel, während du den Atem ausführst - der Hammereffekt vom Nabel zur Zunge sollte sehr stark sein.



**Dauer:** 11 Minuten.

**Ende:** Atme ein, öffne die Augen, strecke die Zunge sehr weit heraus. Halte 15 Sekunden. Atme wie ein Kanonenfeuer den Atem aus. Mach das insgesamt drei Mal.

Entspann dich, indem du einige Minuten lang kräftig durch die Nase ein- und ausatmest (nicht durch den Mund!), um dich zu stabilisieren.

**Wirkung:** Dieser Atem öffnet einen Teil des Gehirns, der einer Person bestimmte bestimmte Empfindsamkeiten und eine verbesserte Intuition verleihen kann. Es ist ein hechelnder Atem, wie ihn Hunde machen, der sie befähigt, hochfrequente Töne zu hören und die Sensibilität zu haben, sich zu fühlen, wenn ein Erdbeben kommt. Sie werden anfangen, Dinge anders zu sehen und zu lesen, wenn Sie diese Übung zu Hause machen. Sie können das Unerhörte hören. Sie wird auch helfen, Schwäche zu beseitigen. Außerdem soll dieser Atem virale Krankheiten beseitigen.