



Klarheit des Denkens (Erweiterung der Lungenkapazität)

1 Übung

18 min

LOT Archives

Diese Kriya erweitert und reinigt die Lunge. Je größer die Lungenkapazität, desto größer ist die Sauerstoffaufnahme. Dadurch kann das Blut besser gereinigt werden, was zu einer größeren Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten führt. Ein reineres und sauerstoffreicheres Blut hilft dem Gehirn und anderen Organen, besser zu funktionieren. Übe diese Kriya auf nüchternen Magen.

Die Kapazität der Lunge erweitern

Kommentare: "Wenn du den Brustkorb sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen nach vorne halten kannst, kann deine Lunge eine kraftvolle Reaktion zeigen. Du kannst das gesamte Material, das dort festsetzt, reinigen. Ansonsten haben wir kein Verfahren, um die Lunge zu reinigen. Jeder kann darüber reden, aber niemand kann es tun. Du musst verstehen, dass unser Körper auf Prana basiert und dass Prana durch den Atem des Lebens in unseren Körper gelangt. Luft ist kein Prana. Luft ist das Medium für Prana. Einige Menschen denken, dass Luft das Prana ist. Nein, die Luft ist das Medium für das Prana und durch dieses anmutige Medium leben wir und Gott hat Gott hat die Lunge geschaffen. Wenn du sie dir ansiehst, ist sie wie zwei große Mangos, die an einer Schnur hängen. Sie ist das größte Organ im Körper. Ihre Aufgabe ist es, die Luft zu reinigen und sowohl die Prana-Energie als auch den Sauerstoff aus ihr herauszuholen. Prana-Energie und Sauerstoff. Der Sauerstoff reinigt das Blut und gibt es den roten Blutkörperchen zurück. Das Prana gibt das Leben. Alle Bewegungen im Körper werden durch das Prana. Wenn nur der Sauerstoff das tun kann, ist jedes Problem gelöst. Dann brauchen wir einem Menschen nur eine Sauerstoffflasche in den Rücken zu stecken und er wird leben. Nein, so funktioniert das nicht... Der Kontakt des kosmischen Körpers, den wir feinstofflichen Körper oder aurischen Körper nennen. Körper, all diese Namen existieren, mit dem physischen Körper ist sehr einzigartig. Aber wenn die Kapazität deiner Lunge schrumpft, schrumpft auch die Menge an Sauerstoff, die du aufnehmen kannst. Daher wird es weniger sauberes Blut geben. Weniger sauberes Blut setzt dich Infektionen aus." -Yogi Bhajan

Gleichmäßiges Anhalten des Atems (15 Minuten)

1. Setze dich gerade in einfache Haltung, wobei die Hände auf den Knien ruhen. Augenfokus: 1/10 offen
2. Ziehe den unteren Brustkorb so weit wie möglich nach vorne und halte ihn und halte ihn ganz nach vorne. Beuge dich nicht.
3. Halte den Kopf und den Hals in Kinnstellung. Öffne die Augen zu einem Zehntel.
4. Atme tief durch die Nase ein und halte den Atem an. Dann atme vollständig durch den Mund aus und halte den Atem an.
5. Kreiere deinen eigenen Rhythmus, indem du deinen Atem in gleichen Hälften einteilst. Zuerst einatmen-halten, dann ausatmen-halten. Lege eine konstante maximale Länge Dauer auf der Grundlage deiner Lungenkapazität fest.

Zu Ende

1. tief einatmen und ausatmen
2. nochmals tief einatmen und ausatmen
3. Beginne sofort mit dem nächsten Teil.

Breath of Fire (3 Minuten)

1. Beginne mit Feueratem
2. Halte die Haltung, die Rippen nach vorne und atme kraftvoll.

Beenden

1. einatmen und entspannen.

