

## PRANAYAMAS SERIES

1. Ausgleich Prana und Apana.  
Easy Pose, Arme gerade aus zu den Seiten, parallel zum Boden, Handfläche nach oben, Feueratem für 2-3 Minuten.

Zum Schluss, Finger nach oben strecken, einatmen, kurz halten, ausatmen.



2. (Um die Sonnenenergie hereinzubringen) Oberarme parallel zum Boden, Handflächen nach oben, Daumen und Ringfinger berühren sich in Surya Mudra. In 4 Teilen einatmen und in 4 Teilen ausatmen, dabei den Nabel 2-3 Minuten lang pumpen.

7D Ende: Einatmen, Handflächen zusammenführen, Nilband ziehen, Handflächen nach oben strecken und Down ausatmen.



3. Gleich die Aura, waagrecht und sehnrecht.

Strecke die Arme nach vorne, verschränke die Finger, Handfläche zeigt nach außen. Einatmend hebe die Hände über den Kopf, ausatmend bringe sie nach vorne und wiederhole die Übung 2-3 Minuten lang. Dann einatmen und die Hände seitlich nach unten bringen.



### Teil 2: Arme

seitlich, Handflächen nach außen, einatmen und Handrücken zusammenführen, ausatmen und wieder in die Parallele bringen. wiederholen und 2-3 Minuten lang fortsetzen.



4. Oberarme parallel zum Boden, Unterarme  $90^\circ$  nach oben und zur Seite, Daumen und Zeigefinger berühren sich in Gyan Mudra, einatmen und den Oberkörper nach links drehen, ausatmen und nach rechts drehen. Wiederholen und 2-3 Minuten lang fortsetzen.



5. Hände auf die Schultern legen, Daumen nach hinten, Finger nach vorne, zur Seite beugen, links einatmen, rechts ausatmen, Kopf und Nacken entspannen. Wiederholen und für 2-3 Minuten fortsetzen.



6. Wechselnde Naselöcher Atmung. Verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger. Atmen Sie schnell durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte wieder aus, 2-3 Minuten lang.



7. Sitali Pranayam: Die Zunge einrollen und herausstrecken, durch die eingerollte Zunge einatmen, durch die Nase ausatmen. Halte die Nackenschleuse. Weiter für 3-5 Minuten.

8. Mit den Schinken in der Herzmitte, den ersten drei Fingern, die sich berühren, und den gegenüberliegenden Fingern, den Daumen und den kleinen Fingern, die auseinandergezogen sind, aber die gegenüberliegenden Finger berühren, durch die Finger auf die kleinen Finger schauen und durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen, dann durch den Mund einatmen und durch die Nase ausatmen. Wiederholen Sie den Vorgang 2-5 Minuten lang.