

ATMEN

KÜHLENDER ATEM

Die yogische kühlende Atemübung Sitali Pranayama ist einfach zu praktizieren und sehr effektiv. Sie ist perfekt für Zeiten, in denen dir heiß ist und du dich unkonzentriert fühlst. Strecke deine Zunge ganz heraus und rolle die Ränder zu einem „O“ hoch. Wenn das nicht geht, forme stattdessen ein „O“ mit zusammengepressten Lippen. Atme nun durch das „O“ und zähle langsam bis drei oder vier. Schließ den Mund, halte den Atem ein oder zwei Sekunden lang an und atme dann langsam bis drei oder vier durch die Nase aus. Halte den Atem nur so lange an, wie es sich für dich angenehm anfühlt. Wiederhole dies mindestens dreimal. Bald wirst du feststellen, wie erfrischend diese Übung wirkt.





THE HAPPINESS



FREUDE UND GLÜCK
IN JEDER JAHRESZEIT



TARA WARD

GR
OH