

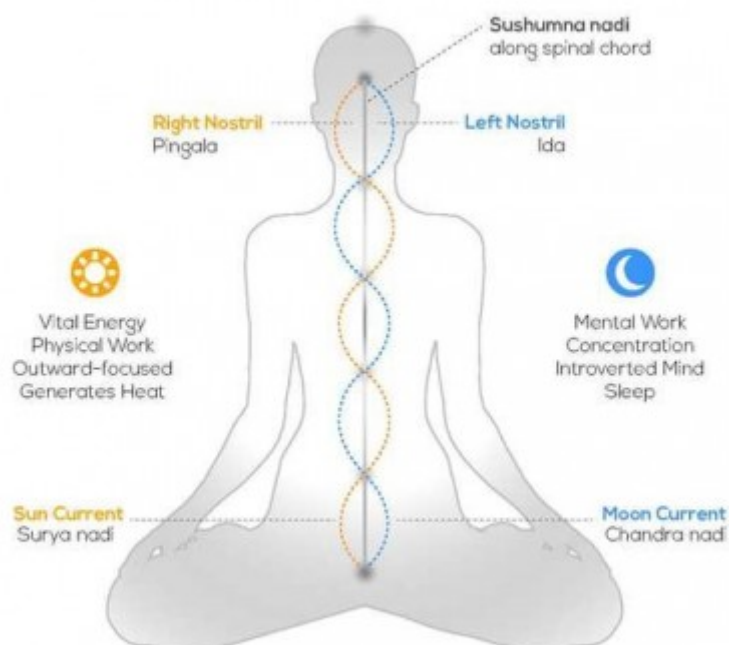
## Mantrasingen – Atemübung zu Beginn

### Reinigung der drei Haupt-Energiekanäle

Diese leicht abgewandelte Pranayama-Atemübung führen wir zu Beginn jedes Mantrasingens aus. Wir kommen im Hier und Jetzt an, lassen den Alltag hinter uns und machen uns „empfangsbereit“.

Die Atemübung hilft uns dabei, uns zu entspannen und von störenden Einflüssen zu reinigen. So können wir anschließend mit einer inneren Haltung von Respekt, Demut, Liebe und Dankbarkeit ins Mantrasingen eintauchen und dabei alles loslassen, was hinderlich wäre.

Die drei Haupt-Energiekanäle, auch „Nadis“ genannt, heißen „Pingala“, „Ida“ und „Sushumna“.



(Bildquelle: [blog.yoga-solar.de](http://blog.yoga-solar.de))

## Wir beginnen mit der Reinigung des rechten Kanals (*Pingala*).

- Verschließe Dein linkes Nasenloch, indem Du mit Deinem linken Mittelfinger Deinen linken Nasenflügel andrückst. Nicht zu fest, nur so fest wie nötig, damit dort keine Luft herein- oder herausströmen kann.
- Zeigefinger und Mittelfinger Deiner linken Hand weisen dabei nach oben (zum Himmel). Ringfinger und kleiner Finger weisen nach unten (zur Erde).
- Halte den Mund geschlossen.
- Atme nur durch das rechte Nasenloch. Tief ein und wieder tief aus.
- Praktiziere Bauchatmung: Reguliere Deinen Atem nur durch sanftes Ausdehnen und Zusammenziehen der Bauchdecke. Dein Brustkorb sollte sich bei dieser Art Atmung möglichst nicht bewegen.
- Richte Deine Aufmerksamkeit eher auf die Ausatmung. Zieh Deine Bauchdecke sanft, aber so weit wie möglich nach innen zur Wirbelsäule. Dann lass los, entspanne Deinen Bauch und fühle, wie der Atem leicht und ganz von selbst wieder hereinströmt.
- Stell Dir beim Einatmen vor, dass Du frische, heilende und heilsame Lebensenergie – frisches *Qi*, frisches *Prana* – aufnimmst. Leite diese Energie mit deiner Vorstellungskraft hinunter zum unteren *Dantian* (etwa zwei Fingerbreit unterhalb des Nabels) oder zum Wurzelchakra *Muladhara* (zwischen Anus und Geschlecht). Speichere sie dort ein.
- Bei der Reinigung des rechten Kanals *Pingala* nimmst Du *Yang-Energie* auf, männliche Energie. Du kannst sie als *warmes, goldenes Sonnenlicht* visualisieren.
- Stell Dir beim Ausatmen vor, dass Du alle verbrauchte Energie, alle energetischen Störungen und Irritationen aus Deinem Körper und aus Deinem Energiefeld entlässt. Visualisiere die verbrauchte Energie als *dunklen Rauch*, der Dich verlässt. Bitte die Erde, diese verbrauchte Energie aufzunehmen, zu transformieren und dem großen Kreislauf wieder zuzuführen.
- Führe auf diese Weise sieben tiefe Atemzüge aus.

### Reinigung des linken Kanals (*Ida*)

- Verschließe mit Deinem rechten Mittelfinger Dein rechtes Nasenloch.
- Zeige- und Mittelfinger Deiner rechten Hand weisen zum Himmel und Ringfinger und kleiner Finger zur Erde.
- Halte den Mund geschlossen und atme nur durch das linke Nasenloch.
- Nun nimmst Du beim Einatmen frische *Yin-Energie* auf, weibliche Energie. Diese Energie kannst Du als *kühlendes, silbriges Mondlicht* visualisieren.
- Speichere auch diese Energie wieder im *Dantian* oder im Wurzelchakra.
- Entlasse beim Ausatmen wieder alle verbrauchte Energie als dunklen Rauch und bitte die Erde um Aufnahme und Transformation dieser Energie.
- Führe auf diese Weise wieder sieben tiefe Atemzüge aus.

### Reinigung des mittleren Kanals (*Sushumna*)

- Öffne leicht den Mund. Befeuchte die Lippen.
- Platziere Deine Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne an den Gaumen.
- Atme nun durch Mund und Nase gleichzeitig. Tief ein und wieder tief aus.
- Dehne die Atempausen nach dem Einatmen und nach dem Ausatmen etwas aus. Nicht zu lange. Halte nur etwas länger inne als üblich.
- Begleite in Gedanken dein Einatmen und dein Ausatmen mit dem Mantra „*Om Namah Shivaya*“.
- Wenn Du es schaffst, wiederhole das Mantra auch in den Atempausen.
- Führe noch einmal sieben tiefe Atemzüge aus.