

Kühlende Atmung

(Shitali)

Unglaublich, aber wahr: Yoga hält sogar Tools für eine Abkühlung bereit.

1. Setzen Sie sich bequem hin.
2. Stecken Sie nun Ihre Zunge leicht aus dem Mund und formen Sie sie zu einer Röhre.
3. Atmen Sie nun langsam durch die mit der Zunge geformte Röhre ein.
4. Atmen Sie durch die Nase wieder aus.
5. So lange wiederholen, bis Sie die kühlende Wirkung verspüren.



Der fliegende Guru

Ob Sie die Zunge zu einer Röhre formen können oder nicht, ist genetisch bedingt. Sollten Sie die Zunge nicht rollen können, dann spitzen Sie einfach die Lippen oder atmen Sie bei geöffneten Lippen durch die geschlossenen Zähne.

Shitali hilft übrigens auch, Hunger- und Durstgefühle zu unterdrücken.