

## Meditation auf den kühlenden Atem – Sitali Pranayama

Auf dem Foto Guru Sant Kaur, Leadtrainerin in Kiel und Braunschweig-Hannover

### AUSFÜHRUNG

In einer aufrechten, entspannten Sitzhaltung, mit geschlossenen Augen, rolle die Zunge zu einem U und lege sie so zwischen die Lippen.

Das Einatmen erfolgt durch die gerollte Zunge, wird so verlängert und zusätzlich gekühlt.

Das Ausatmen erfolgt durch die Nase, wobei die Zunge die ganze Zeit zwischen den Lippen bleibt.

Es ist genetisch bedingt, ob du deine Zunge rollen oder nicht rollen kannst – es kann daher nicht trainiert werden.

Falls du deine Zunge nicht rollen kannst spitze den Mund, so dass die Öffnung für das Einatmen entsprechend verkleinert wird. Die Zunge wird, wie sie ist, mit der Zungenspitze zwischen die Lippen geschoben, so dass der Atem über die Zunge geführt wird.



### KOMMENTAR

Neben der kühlenden Wirkung wird Sitali Pranayama ein allgemein beruhigender Effekt zugeschrieben. Diese Atemtechnik reguliert überschüssiges Pitta und gilt deswegen auch als Appetitzügler und kann sogar vorübergehend Durst reduzieren, wenn gerade kein Wasser zu haben ist. Sitali Pranayama kann auch helfen, Fieber zu senken (so um 1°) und wird deswegen sowohl bei Hitzewallungen als auch in der Hitzewelle empfohlen.

