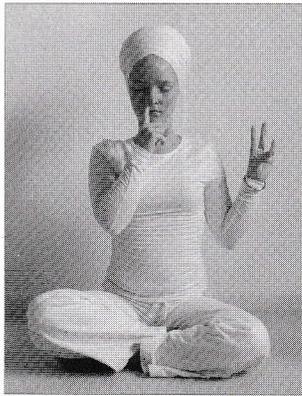


## STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS: DIE INNERE SONNE

IMMUNE SYSTEM BOOSTER: THE INNER SUN

Bedecke deinen Kopf (siehe Kommentar). Setze dich mit leicht angezogener Nackenschleuse in einfache Haltung.

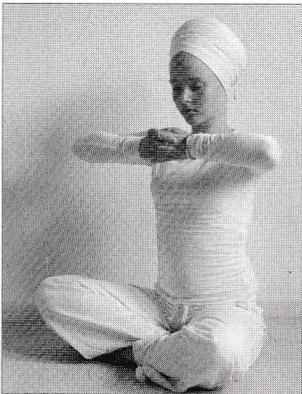


**Mudra:** Beuge den linken Arm und hebe die Hand auf Schulterhöhe, die Handfläche zeigt nach vorn, der Unterarm wird senkrecht zum Boden gehalten. Die linke Hand wird in Surya Mudra gehalten, d. h., die Spitze des Ringfingers berührt die Spitze des Daumens. Achte darauf, dass das Mudra während der Übung nicht verrutscht, sondern beibehalten wird. Balle die rechte Hand zur Faust, indem du mit den Fingerspitzen auf die Polster der Fingerwurzeln Druck ausübst. Strecke den Zeigefinger nach oben und verschließe damit sanft das rechte Nasenloch. Konzentriere dich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.

**Atmung:** Beginne mit regelmäßigem, kraftvollem Feueratem. Betone den Rhythmus am Nabel; der Nabel muss sich bewegen.

**Mantra:** Obwohl diese Meditation ohne Mantra ausgeführt wird, könnte es sein, dass du ein Mantra benutzen willst, um leichter im Rhythmus bleiben zu können. Passende Musikstücke, die den Rhythmus unterstützen, sind Singh Kaur's „Sat Nam Wahe Guru“ oder Sada Sat Kaur's „Angel's Waltz“.

**Zeit: 3 Minuten.** Erhöhe die Zeit sehr langsam auf **5 Minuten.**



**Abschluss:** Um die Übung zu beenden, atme tief ein und halte den Atem an. Gleichzeitig verschränke alle Finger (der rechte Daumen soll oben liegen) und hebe die Handflächen etwa auf Höhe der Thymsdrüse in einem Abstand von 35 cm vor den Brustkorb; das ist unterhalb des Halsansatzes. Jetzt versuche, die Finger mit aller Kraft auseinanderzuziehen. Sobald du den Atem nicht länger anhalten kannst, atme aus. Wiederhole **3 weitere Male**. Puste beim letzten Ausatmen die Luft durch deine nach außen gestülpten Lippen, während die Zunge nach hinten an den oberen Gaumen gedrückt wird. Dadurch wird der obere Gaumen nach oben hin versiegelt. Entspanne.

**Kommentar:** „Diese anspruchsvolle Immuntherapie wirkt gegen Viren und Bakterien. Während der Übung muss der Kopf bedeckt sein, sonst kannst du Kopfschmerzen bekommen. Es ist eine Art tantrische Kriya. Das Immunsystem tritt in Wechselwirkung mit dem zentralen Nervensystem, den Drüsen und den Emotionen. Jedem von uns ist die Stärke gegeben, dem Leben und seinen Herausforderungen zu begegnen. Wir besitzen moralische Stärke, geistige Stärke, gefühlsmäßige Stärke und körperliche Stärke. All diese Aspekte sind miteinander verbunden. Wir halten das Fließen dieser Kraft auf, wenn wir Gefühle von Ärger, selbst zugefügte Niederlagen und Schuldzuweisung erfahren. Um das Immunsystem zu stärken, müssen wir diese Blockaden überwinden.“

Viele der diffusen, negativen Emotionen, die uns schließlich in die Depression führen und die Funktion des Immunsystems verschlechtern, werden vom Gehirn in seiner rechten Hemisphäre gespeichert. Diese Meditation bewirkt, dass sich das sympathische Nervensystem und die rechte Hirnhälfte selbst richtig einstellen. Während die Drüsen in diesem Prozess ihr Gleichgewicht neu finden, kann es sein, dass du verschiedene emotionale Zustände erfährst. Das ist in Ordnung. Entspanne dich und mach einfach weiter, bis du aus der emotionalen Trägheit herauskommst. Dann wirst du dich leicht, energetisiert und hoffnungsvoll fühlen.

Mit fortschreitender Praxis kannst du die Zeit bis auf 31 Minuten ausdehnen. Dann wird das gesamte System gereinigt und verjüngt. Das Immunsystem wird neue Kraft haben und nicht mehr von inneren Konflikten blockiert sein. Diese Atemform wird ‚Sonnenatem‘ genannt.“ YOGI BHAJAN

Diese Übungsreihe wurde von Yogi Bajan im April 1986 unterrichtet