

Feuerreinigung

Agnisara Kriya

Ausgangshaltung: Sitzend, wenn möglich in der Donnerkeil-Haltung (Diamantsitz).

Die Bauchdecke schnell in Richtung Wirbelsäule bewegen, und sie genauso schnell wieder loslassen. Der Bauchnabel ist das Zentrum dieser Übung, er sollte nach hinten schnellen und dann wieder nach vorne, die Geschwindigkeit muss so schnell sein, dass eine wahrnehmbare Wärme entsteht. Es können von 30 bis zu 60, 100, oder auch 150 Kontraktionen ausgeführt werden, die Steigerung erfolgt dabei stufenweise.

Bei der Ausführung der Übung sollten außerdem die allgemeinen Prinzipien der Yoga Praxis eingehalten werden; niemals etwas erzwingen; dadurch werden übertriebene Kraftanstrengungen und Bewegungen sowie Muskelzerrungen vermieden. Auch in diesem Fall sind die Bewegungen fließend und sanft. Die Ausführung der Übung mit halbleeren Lungen und angehaltenem Atem, stellt einen kleinen Vorteil dar; in jedem Fall vorsichtig und ohne Eile vorgehen.



Kontraindikationen: Entzündungen im Bauchraum; Colitis spastica; Diverticulitis; Ulcera; Morbus Crohn usw.

Wirkung: Reinigung und Aktivierung des Darmes und der Bauchorgane; positive Auswirkung bei Verstopfung (Obstipation), auch im chronischen Zustand.