

Yoga-Atmung

Om singen

Pranava Mantra Pranayama

Ausgangshaltung: Sitzend oder aufrecht stehend.

Tief einatmen und dann einfach die Silbe erklingen lassen, bis zum Ende, der Klang steigt von unten herauf... Ooommm...

Man kann sich beim „O“ auf die seitliche Ausdehnung und/oder beim „M“ auf die aufsteigende Bewegung konzentrieren.

Mindestens 3 Wiederholungen, ohne Begrenzung der Anzahl nach oben.

Konzentration auf die Vibration, die durch den Klang im Gewebe hervorgerufen wird.

Der Vibration kann auch nachgespürt werden, indem man eine oder beide Hände auf das Brustbein oder zwischen die Schulterblätter legt.



Om ist der Klang des Ursprungs des Universums und impliziert die Idee der Vollkommenheit.

Die drei Buchstaben, aus denen der Klang besteht (A-U-M), verkörpern alle 'drei', die das Universum stützen und zusammen ausgesprochen, ihre Verschmelzung in einer übergeordneten Synthese.

Om symbolisiert die Dreiheit Körper, Geist und Seele.

Om symbolisiert die drei Bewusstseinszustände: Wachzustand (jagrat), Traumzustand (svapna) und den Tiefschlaf (sushupti).

Om symbolisiert die drei Zeitformen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Om symbolisiert die göttliche Dreiheit (Trimurti): Brahma (Erschaffung), Visnu (Erhaltung), Shiva (Zerstörung).

Om symbolisiert die drei Energiequalitäten :Tamas, Rajas und Sattva.

Om symbolisiert die drei Geschlechter: das Männliche, das Weibliche und das Sächliche.

Om symbolisiert die drei Dimensionen: Tiefe, Breite und Höhe.

Ausserdem symbolisiert es die drei Gemütszustände des Körpers, die drei Wege der Verwirklichung, die drei Teile des Geistes usw.

Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Lehrt vollkommen auszuatmen und die Stimme und die Worte wirksam einzusetzen; harmonisiert das Herzchakra (Anahata-Chakra); führt zu tiefem Frieden im Geist und Herzen. In einer Gruppe rezitiert, wird seine Wirkung erheblich verstärkt.

