

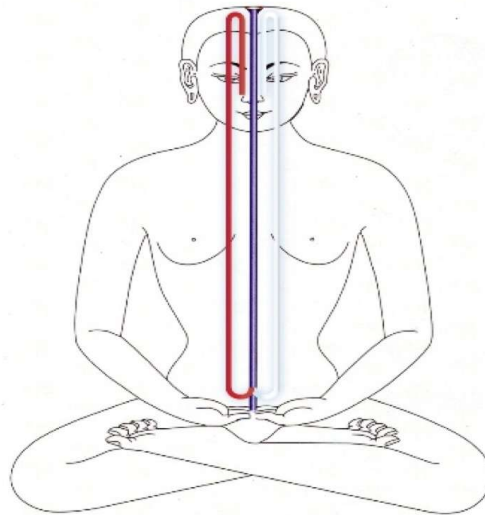
## Neunfache Atmung zur Reinigung der drei Kanäle

### Ziel: Reinigung der drei wichtigsten subtilen Energiekanäle:

kyangma = linker Seitenkanal, männlich, weiss

roma = rechter Seitenkanal, weiblich, rot

uma = mittlerer Hauptkanal, Raum, blau



### Anleitung:

Beide Arme, Handrücken in Leisten gestützt (Ellenbogen gerade)

Vajra-Mudra: Daumen eingerollt an Basis Zeigefinger legen (Bewusstsein blockierend)

re Arm hoch mit Kreisbewegung

re Nasenloch mit Zeigefinger verschliessen

1. Mal fein & langsam einatmen zum Nabel hin (durch „kyangma“ weisser Seitenkanal, mit männlichem Samen in Verbindung)

in Atemfülle re Arm runter von hinten wieder in Ausgangsposition mit Vajra-Mudra

li Arm hoch mit Kreisbewegung

li Nasenloch mit Zeigefinger verschliessen

fein & langsam ausatmen von Nabel aus (durch „roma“ roter Seitenkanal, mit weiblichem Sekret in Verbindung)

in Atemleere li Arm runter von hinten wieder in Ausgangsposition mit Vajra-Mudra

re Arm hoch mit Kreisbewegung

re Nasenloch mit Zeigefinger verschliessen

Übung wiederholen

2. Mal kräftig & langsam li einatmen & re ausatmen

3. Mal kräftig & schnell li einatmen & re ausatmen

dann Atemleere halten

li Nasenloch bleibt geschlossen

Seitenwechsel für 3 Atemzüge (li ein-, re ausatmen)

Nach 3. Ausatmen beide Hände in Grundstellung mit Vajra-Mudra

3 Atemzüge wie oben beschrieben durch beide Nasenlöcher atmen (ein durch Seitenkanäle bis unter Nabel, aus durch blauer Hauptkanal, über Kronenchakra mit Raum-Element in Verbindung)