

Nada Yoga Übung "Die Fontäne" zusammengestellt von Miroslav Großer

Setze dich aufrecht und bequem an einen ungestörten Ort und schalte dafür gegebenenfalls alles potentiell Klingelfähige aus.

Sammele dich, indem du deinen eigenen Atem belauschst. Schließe dazu deine Augen und entspanne deine Muskulatur, insbesondere in der Stirn, im Kiefer, in den Schultern und im Bauch.

Phase 1: Beginne auf einem tiefen Grundton den Vokal A zu tönen, wobei nach dem Einatmen der Fokus einen Moment im Hara, kurz unterhalb deines Bauchnabels verweilt, bevor du von dort den Ton nach außen vorn sendest. Die Augen sind hierbei geschlossen. Wiederhole das A ca. 20mal, bevor du es in Stille nachschwingen lässt.

Phase 2: Verlagere deine Aufmerksamkeit auf dein Herz-Chakra in der Mitte deines Brustbeins und töne dort eine Quinte über dem Grundton mit vibrierenden lächelnden, doch geschlossenen Lippen ein (BW)U, sodass der Klang gerade noch durch die Lippen gelangt und dabei das ganze Gesicht in Vibration versetzt. Die Augen sind hierbei geöffnet. Lasse diese Erfahrung nach ca. 20 Wiederholungen in Stille wirken.

Phase 3: Die Aufmerksamkeit geht nun zum Dritten Auge und Du kannst dir in der Konzentrationspause nach dem Einatmen vorstellen, dass dort der Klang herausströmt, der diesmal ein ammmmm ist, also ein kurzes a, gefolgt von einem langen m und zwar exakt eine Oktave über dem Grundton. Die Augen sind hierbei geschlossen. Nach ca. 20mal genieße die Stille.

Phase 4: Nun werden die vorherigen Klänge miteinander verbunden, indem nach dem Einatmen mit A beginnend die Energie über ein U bis nach oben eine Oktave über dem Grundton gezogen wird, sodass die Vorstellung einer Fontäne entsteht, die aus dem Scheitelchakra heraus ihre Energie in das Energiefeld des oder der Singenden hineinfließen lässt. Es entsteht also ein über eine Oktave gleitendes AOUM mit beginnender Konzentration im Hara und durch die Pranaröhre in der Mitte Körpers nach oben geführt etwa einen halben Meter über den Kopf hinaus, bis sich das Bild und Gefühl eines Energie-Springbrunnens ergibt. Die Augen sind dabei zu.

Nach einer selbst gewählten Anzahl von Wiederholungen tauche in eine längere Stillephase ein. **Phase 5:** Zum Abschluss töne zur Erdung drei Mal das tiefe A mit offenen Augen.

