

### 1. Lotus-Position

Setzen Sie sich auf ein leicht weiches Kissen oder eine Matte, wobei jeder Fuß auf den gegenüberliegenden Oberschenkel gelegt wird. Legen Sie Ihren Genitalbereich ausserhalb des Kissens oder der Matte. Es wird empfohlen, beide Füße auf die gegenüberliegenden Oberschenkel zu stellen, aber für Anfänger reicht ein Bein oder einfach eine Position im Schneidersitz.

### 2. Richten Sie den Rumpf auf.

Bewegen Sie Ihre Schulter in einer kreisförmigen Bewegung nach hinten und öffnen Sie Ihren Brustkorb, so dass Ihre Wirbelsäule auf natürliche Weise gestreckt und aufgerichtet wird. Entspannen Sie sich und bleiben Sie in dieser Position.

### 3. Position der Hände

Legen Sie Ihre linke Hand unter Ihre rechte Hand, so dass die Finger in die entgegengesetzte Richtung zeigen. Beide Handflächen sollten nach oben zeigen, wobei sich die Daumen leicht berühren und oben auf dem rechten Zeigefinger ruhen.

### 4. Den Unterkiefer anspannen und einziehen

Bewegen Sie Ihren Kiefer nach innen, leicht zum Hals hin und entspannen Sie sich

### 5. Zunge Position

Die Zunge nach hinten rollen und den vorderen Teil des Gaumens sanft berühren

### 6. Schließen Sie die Augen sanft

Schauen Sie geradeaus und schließen Sie Ihre Augenlider ganz natürlich.

### 7. Verlangsamen Sie das Tempo der Atmung

Versuchen Sie, Ihre Atmung lang und weich zu halten. Ziel ist es Ihren Geist zu entspannen ohne andere Gedanken zu haben.

### "Ah" Mantrasingen:

Er stärkt und trainiert das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem. Die Stärkung der Atmungsorgane kann dazu beitragen, unser Immunsystem zu stärken, besonders unter den gegenwärtigen Umständen.

### Wesentliche Punkte:

1. Behalten Sie beim Singen die Lotoshaltung bei.

2. Den Mund weit öffnen (wie wenn ein Baby weint). Heben Sie die Stimme so laut wie möglich ohne zu brüllen und spüren Sie die Vibrationen, die um den kardiopulmonalen Bereich herum auftreten

3. Versuchen Sie, jeden Gesang bis zu 25 Sekunden beizubehalten. Aber es ist in Ordnung, wenn Sie am Anfang nicht gleich schaffen das Ziel ist durchzuhalten.

4. Singen Sie vor dem Frühstück, Mittag- und Abendessen 30-40 Minuten lang mit leerem Magen.

5. Es wird empfohlen, ihn in einem isolierten Raum mit leicht geöffneten Türen oder Fenstern zu üben, um einen Luftaustausch zu ermöglichen. Wenn dies nicht der Fall ist, kann die Lautstärke des Gesangs reduziert oder sogar einfach mit dem "Ah"-Ton ausgeatmet werden, aber versuchen Sie trotzdem, 25 Sekunden beizubehalten.

"Heng-Ha"-Atmung Übung:

Die "Heng-Ha"-atmungsübung mit 2 Tönen kann ebenfalls wirksam der Grippe vorbeugen und sie beseitigen.

1. Behalten Sie beim Üben die Lotusstellung bei.

2. "Heng" ist ein Nasallaut. Öffnen Sie den Mund leicht und pressen Sie den Ton mit Kraft aus der Nasenhöhle, was die Entfernung von Viren und Bakterien ermöglicht, die in der Höhle festsitzen, und eine Infektion verhindert.

3. "Ha" ist der vierte Ton in Ping-yin (die Romanisierung der chinesischen Schriftzeichen auf der Grundlage ihrer Aussprache). Der vierte Ton beginnt hoch, fällt aber bis zum unteren Ende des Tonumfangs stark ab. Englischsprachige können diesen Ton mit einem wütenden Befehl assoziieren. Er sollte kurz und fast abrupt sein. Öffnen Sie den Mund in mittlerem Maße, so dass Viren und Bakterien, die sich in der Mundhöhle und im oberen Teil des Rachens festgesetzt haben, entfernt werden können, wodurch eine Infektion verhindert wird.

4. Üben Sie mit leerem Magen und die beiden Laute "Heng-Ha" sollten zusammen ausgeführt werden. Wiederholen Sie dies 99 Mal.

5. Es wird empfohlen, dies in einem isolierten Raum zu tun, in dem Türen und Fenster leicht geöffnet werden können, um einen Luftaustausch zu ermöglichen.

Während dieser kritischen Zeit wird empfohlen, alles oben erwähnte durchzuführen.

