

Der Atem ist Spiegel Deiner körperlichen und geistigen Befindlichkeit.

Ein bewusster Atem führt zu einem ruhigen und wachen Geist.

Die Atempraxis ist das erste Mittel für alle gestressten Menschen und berührt Dein Innerstes. Das sympathische und parasympathische Nervensystem kommen ins Gleichgewicht und dies ist entscheidend für unsere Gesundheit.

Pranayama-Übungen führen Dich ins „Jetzt“.

Du spürst die ungeteilte Aufmerksamkeit, eine sich verdichtende Konzentration, ohne Ablenkung und Denken. Erlebst die Aufgaben, in einer tiefer werdenden Wahrnehmung und Regulierung.

## Normale Atmung (liegend)

Die normale Atmung als Einführung in die Atemlenkung.

Mit der Lendenwirbelsäule, dem oberen Rücken und dem Kopf auf ein oder zwei längs gefalteten Decken liegen. Eine zusätzliche Decke unter den Kopf legen und warten, bis Geist und Körper ganz ruhig werden. Das Gesicht entspannen und die Augen schließen. Drei bis vier Minuten in Savāsana liegen.

Den Blick nach unten in den Brustkorb richten. Werden Sie sich des Brustkorbes bewußt. Beobachten Sie, wie der Brustkorb sich hebt und senkt, während Sie normal atmen. Die Atemzüge allmählich weicher, sanft und rhythmisch gestalten und gleichmäßig tief werden lassen. Fühlen Sie, wie die Brustkorbseiten sich gleichförmig heben und senken und wie der Geist langsam ruhig und friedlich wird. Ihr Atem vertieft und verlangsamt sich zunehmend, er dringt tief in den Brustraum ein. Schlafen Sie nicht ein.

Bei gleichmäßiger Atmung fünf bis zehn Minuten liegen bleiben.

Mit der nächsten Atemtechnik fortfahren oder die Decken unter dem Rücken wegnehmen und nur mit einer Decke unter dem Kopf flach auf dem Boden liegen. Einige Minuten so verweilen, dann die Knie beugen, zur Seite drehen und aufstehen.

### Vorsicht

Pranayama-Techniken sind enorm wirkungsvoll, denn sie beeinflussen die Lebenskraft. Fehler bei den Āsanas führen schlimmstenfalls zu Muskelrissen, hingegen können Fehler bei den Pranayamas nachteilig auf das Nervensystem und Gehirn wirken. Es ist daher wichtig, unter Aufsicht eines erfahrenen Lehrers zu arbeiten.

### Verfeinerung der Technik

Während der gesamten Übung bleiben die Augen unbewegt und nach innen gerichtet. Auf die Atmung achten, sodass Atem und Geist zum Einklang kommen.

Alle übrigen Gedanken ausschalten, da diese stören.

Gleichmäßig durch beide Nasenlöcher atmen. Die Lungen rechts und links gleichmäßig füllen und leeren.

Den Atemfluß auf beiden Seiten genau gleich halten.

### Pranayama mit Decken

Eine Decke auf 0,75 bis einen Meter Länge und 20 bis 25 Zentimeter Breite falten. Die Decke von der Lendenwirbelsäule bis zum Kopf unterlegen. Um den Brustkorb noch mehr zu öffnen, zwei oder drei Decken obenauf legen. Eine weitere Decke zusammengefaltet unter den Kopf legen, sodass er höher als der Brustkorb liegt.

# Ujjāyī prānāyāma (liegend)

uj = extrem; jāyī = erobern, unterwerfen

Die tiefe Atmung versorgt alle Körperbereiche mit Energie.

## 1 Tiefes Einatmen, normales Ausatmen

Unter Energielosigkeit oder niedrigem Blutdruck Leidende können mit dieser Methode ihre Sauerstoffaufnahme erhöhen.

Pranayama Ausgangslage einnehmen. Drei bis vier Minuten entspannen. Einige Male normal atmen, zum Schluß ausatmen.

- Langsam und tief einatmen, ohne Überanstrengung den Atem natürlich verlängern. Die Luft auf beiden Seiten der Nasenscheidewand einziehen. Spüren Sie, wie die Lungen und die vorderen Rippen sich während des Einatmens nach außen und oben öffnen. Das Gehirn bleibt passiv.
- Normal ausatmen, die Luft wie mit einem Seufzer gehen lassen. Den Hals und die Nasengänge entspannt halten. Der Brustkorb darf nicht einsinken.

Sechs oder sieben Zyklen ausführen, danach ausruhen. Die Übung abschließen oder zur nächsten Technik übergehen. Später sollten mehrere Zyklen hintereinander ausgeführt werden.

Verfeinerung der Technik

- Gesicht und Augen bleiben ganz ruhig. Nicht verspannen, sondern immer weiter entspannen. Beim Einatmen Arme oder Finger nicht verkrampfen.
- Die Bewegung von Atem, Lungen und Rippen aufeinander abstimmen. Weich einatmen und darauf achten, wie der Brustkorb sich langsam öffnet.

## 2 Tiefes Ausatmen, normales Einatmen

Das Ausatmen zu üben, wirkt beruhigend und senkt zu hohen Blutdruck. Das Gehirn wird ruhiger. Pranayama Ausgangslage einnehmen. Nach dem Entspannen einige Male normal atmen, zum Schluß ausatmen.

- Normal einatmen.
- Obere Brustkorbpartie angehoben lassen, vom hinteren Bereich der Nase her langsam die Luft ausströmen lassen. Ohne sich zu überanstrengen, die Luft kontrolliert, weich und behutsam gehen lassen. Die Ausatmung fließend machen. Verfolgen-Sie den Prozeß der Ausatmung aufmerksam, und spüren Sie, wie sich in Ihnen immer mehr Ruhe ausbreitet.

Sechsmal oder öfter wiederholen, die Zyklen gleich lang machen. Danach ausruhen und die Übung beenden oder mit der nächsten Technik fortfahren.

Verfeinerung der Technik

- Gegen Ende der Ausatmung den Bauch noch mehr entspannen.
- Die Luft von beiden Lungen- und Nasenseiten gleichmäßig ausströmen lassen und nicht hastig ausstoßen.
- Vollständig ausatmen und erst dann wieder einatmen.

## 3 Tiefes Einatmen und tiefes Ausatmen

Prānāyāma-Ausgangslage einnehmen. Eine Weile ruhig liegen. Dann einige Male normal atmen, zum Schluß ausatmen.

- Mit einem langen, tiefen, langsamen Atemzug einatmen und die Luft an der Nasenscheidewand spüren. Die Einatmung einleiten, indem Sie Haut und Muskeln im Schambein- und Unterleibsbereich leicht nach unten drücken und zum Zwerchfell hochziehen. Auf diese Weise wird der Brustkorb weiter geöffnet. Einatmen, bis der Atem die Region der Schlüsselbeine erreicht.
- Brustkorb angehoben lassen, langsam und tief ausatmen, ohne die Kehle anzustrengen. Das gleichmäßige Ausströmen der Luft kontrollieren, hastiges Ausatmen vermeiden. Die Rippen nicht abrupt einsinken lassen.

Sechsmal oder öfter wiederholen. Dann ausruhen und die Übung abschließen oder mit der nächsten Technik fortfahren.

Verfeinerung der Technik

- Die Nasenflügel nicht wölben, sondern im gesamten Übungsverlauf passiv lassen.
- Auf stetige Weise ein- und ausatmen. Falls erforderlich, normale Atemzüge zwischenschalten.
- Spüren Sie, wie Ihr ganzer Körper - vom Schambein bis zu den Schlüsselbeinen - am Vorgang der Atmung teilnimmt.

## Normale Atmung (sitzend)

Eine Übung, die richtiges Sitzen und natürliches Atmen lehrt.

Auf zwei gefalteten Decken in Sukhāsana sitzen. Die Fingerkuppen neben den Hüften aufsetzen und den Rumpf nach oben strecken. Ellenbogen beugen, Handrücken auf die Oberschenkel legen. Die Oberarme und Ellenbogen locker lassen und leicht zurücknehmen. Die Handflächen und Finger entspannen.

Das Steiß- und Kreuzbein sowie die Lendenwirbel anheben. Schambein und untere Bauchpartie nach oben ziehen. Die Wirbelsäule hochstrecken. Die Körperseiten strecken und den Brustkorb anheben. Brustbein und Schlüsselbeine hochhalten. Achselhöhlen und Brustkorb nach vorne bringen, Schultern weiten und nach hinten nehmen.

Hintere Schultern und Schulterblätter nach unten ziehen. Die hinteren Rippen in den Körper hineinziehen und Brustwirbelsäule nach innen wölben.

Den Kopf gerade und die Augen auf gleicher Höhe halten; Scheitel zeigt zur Decke. Hinterkopf anheben. Ohren

senkrecht halten. Die Augen schließen und die Augäpfel zurück in die Augenhöhlen ziehen. Den Blick nach hinten und in den Brustkorb lenken.

Ein paar Minuten so sitzen, jede Körperregung genau beobachten. Wirbelsäule und unteren Rücken nicht einsinken lassen.

Ohne daß der Brustkorb sinkt, den Nacken in Richtung Schädel strecken und den Kopf senken. Den Hals nicht zu sehr zusammendrücken.

- Den natürlichen Atemprozeß verfolgen. Regelmäßig atmen und auf die Atembewegung im Brustkorb achten. Mit ein wenig Übung unterstützt die Atmung die aufrechte Körperposition.

Fünf bis zehn Minuten so bleiben. Dann in Savāsana entspannen.

Beim Üben: An einer Wand sitzen, eine gefaltete Decke zwischen Taille, oberen Rücken und Wand legen.

In Padmāsana, Virāsana oder Baddha konāsana sitzen.

Um zu lernen, die Hände zu entspannen, sie mit den Handflächen nach unten auf die Knie legen.

Bei Knieschmerzen die Knie mit Decken unterstützen.

### Verfeinerung der Technik

- Den Bauch nicht wölben, sondern von unten leicht nach innen und nach oben ziehen. Die Aftermuskeln leicht anspannen, damit das Steißbein oben bleibt.
- Mit jedem Einatmen lassen Sie den Brustkorb sich heben und den Scheitel sinken. Während des Ausatmens Brustkorb nicht einsinken lassen.

# Ujjāyī prānāyāma (sitzend)

Die Körperrückseite unterstützt den Atem - ob er ansteigt oder sinkt.  
Dies wird in mehreren Stadien geübt.

## 1. Tiefes Einatmen, normales Ausatmen

Sitzposition für Prānāyāma einnehmen. Die Augen schließen und den Kopf senken. Einige Male normal atmen, zum Schluß ausatmen.

- Tief und gleichmäßig einatmen, die untere Rumpfpartige nach oben ziehen und den Brustkorb bis zu den Schlüsselbeinen mit Luft füllen.  
Brustkorb angehoben lassen, normal ausatmen.

Sechsmal oder öfter wiederholen. Den Kopf heben, einen Moment ruhig sitzen. Hinlegen und ausruhen oder mit der nächsten Technik fortfahren.

Verfeinerung der Technik

- Den Kopf unten lassen, den Körper ruhig halten. Den unteren Rücken und die Wirbelsäule strecken, den Brustkorb weit öffnen.

## 2. Tiefes Ausatmen, normales Einatmen

Sitzposition für Prānāyāma einnehmen.

Einige Male einatmen, zum Schluß ausatmen.

Normal einatmen. Langsam und tief ausatmen, ohne die Körperstreckung aufzugeben.

Sechsmal oder öfter wiederholen. Den Kopf heben und eine Weile ruhig sitzen. Hinlegen und ausruhen oder mit der nächsten Technik fortfahren.

Verfeinerung der Technik

- Die Ausatmung fließend gestalten. Dabei den oberen Brustkorbteil nicht einsinken lassen, aber die unteren Rippen allmählich entspannen.

## 3 Tiefes Einatmen, tiefes Ausatmen

Sitzposition für Prānāyāma einnehmen.

Einige Male normal atmen, zum Schluß ausatmen.

- Tief einatmen, Brustkorb weit öffnen. Langsam und tief ausatmen, Rumpf nach oben gestreckt lassen.

Sechsmal oder öfter wiederholen, dabei gleichmäßig atmen und die Übergänge zwischen Ein- und Ausatmung fließend halten. Den Kopf heben und einen Moment ruhig sitzen bleiben. Dann flach auf den Rücken legen und entspannen oder mit der nächsten Technik fortfahren.

Verfeinerung der Technik

- Den Brustkorb oben, den Kopf unten lassen. Nicht überanstrengen. Die Augen und die Hals-Nacken-Partie entspannen.
- Das Volumen und die Länge der Atemzüge sollte gleich sein.

Vorsicht

Die Lungen sollten nie angestrengt werden. Wenn Sie das Aneinanderreihen mehrerer Prānāyāma-Zyklen erschöpft, dann machen Sie dazwischen einige normale Atemzüge.

Focus (Tiefes Einatmen und Ausatmen)

### Tiefes Einatmen

Während des Einatmens Wirbelsäule und Rumpf von der Basis nach oben strecken. Bauch leicht nach hinten nehmen, freie Rippen anheben und den Brustkorb öffnen.

Untere hintere Rippen nach innen und oben nehmen.

Gleichzeitig Schultern zurück und Schulterblätter nach innen und unten bewegen. Den siebten Brustwirbel, an dem sich die entgegengesetzten Streckungen treffen, nach innen drücken, sodass der Brustkorb angehoben bleibt.

### Tiefes Ausatmen

Während des Ausatmens leichte Rumpfstreckung beibehalten. Obere Ecken des Brustkorbs und hintere Rippen „halten“, um das Ausströmen der Luft zu kontrollieren.

Den Geist nicht sinken lassen, Brustkorb offen und Wirbelsäule gestreckt halten. Der Atem verlässt den Körper in gleichmäßigem Fluss.

# Viloma prānāyāma (liegend)

VILOMA = gegen die natürliche Ordnung

Der Atem fließt nicht natürlich, sondern wird von Pausen unterbrochen und in verschiedene Körperbereiche gelenkt.

## 1. Unterbrochenes Einatmen, langes Ausatmen

Die Einatmung wird gemäß der folgenden Körperbereiche dreigeteilt: (1) vom Schambein bis zum oberen Beckenrand; (2) vom oberen Beckenrand bis zum Zwerchfell; (3) vom Zwerchfell bis zu den Schlüsselbeinen.

Prānāyāma-Ausgangslage einnehmen.

Die Augen schließen und kurz entspannen. Einige Male normal atmen, zum Schluß ausatmen.

- 1. Teilweise einatmen, dabei Haut und Muskeln der Schambeingegend gleichzeitig in Richtung Boden und zum oberen Beckenrand hin ziehen. Kurz warten, um den Atem im Beckenbereich zu verteilen.
- 2. Teilweise einatmen, dabei Haut und Muskeln im Bauchbereich vom oberen Beckenrand zum Zwerchfell ziehen. Kurz warten, um den Atem in der Bauchregion zu verteilen.
- 3. Vollständig einatmen, dabei Brustkorb zu den Schlüsselbeinen und den seitlichen Rippen hin öffnen. Kurz warten, um den ganzen Brustkorb mit Luft zu füllen.
- Langsam und gleichmäßig ausatmen. Zwei- oder dreimal normal atmen, bis die Lungen wieder entspannt sind.

Sechsmal oder öfter wiederholen. Dann ausruhen oder mit der nächsten Technik fortfahren.

Beim Üben: Lernen Sie, den Atem ohne Bezug zu den entsprechenden Körperabschnitten aufzuteilen.

Einatmung in fünf Teile gliedern, indem der Brustkorb wie folgt unterteilt wird: vom Zwerchfell bis unter die Brust; von dort bis zum oberen Brustkorb; von den oberen Rippen bis zu den Schlüsselbeinen.

Verfeinerung der Technik

- Atemvolumen und -geschwindigkeit sollen in den einzelnen Abschnitten jeweils gleich sein. Beobachten Sie in den Pausen die Bewegung des Atems im entsprechenden Abschnitt.
- Achten Sie darauf, daß Sie sich nicht verspannen.

## 2 Unterbrochenes Ausatmen, langes Einatmen

Prānāyāma-Ausgangslage einnehmen.

Die Augen schließen und kurze Zeit entspannen. Zwei- bis dreimal normal atmen, zum Schluß ausatmen.

- Vollständige Einatmung; die Luft von der Schambeingegend bis zu den Schlüsselbeinen einziehen. Dabei den Brustkorb unbedingt angehoben halten.
- 1 Teilweise ausatmen, von den Schlüsselbeinen bis zum Zwerchfell. Kurz warten, das Zwerchfell beobachten und ruhig halten.
- 2 Teilweise ausatmen, vom Zwerchfell bis zum oberen Beckenrand. Kurz warten und Bauch flach werden lassen.
- 3 Vollständig ausatmen, vom oberen Beckenrand bis zum Schambein. Kurz warten. Zwei- bis dreimal atmen, damit die Lungen sich entspannen können. i

Sechsmal oder öfter wiederholen. In Savāsana entspannen oder mit der nächsten Technik fortfahren.

Verfeinerung der Technik

- Die Ausatmung mental verfolgen, den Geist in jeder Pause ganz ruhig werden lassen.

Focus (Gehirn beim Atmen entspannen)

Das Einatmen sollte das Gehirn nicht aktivieren. Um Spannungen abzubauen, das Gehirn während des Ausatmens entspannen. Lernen Sie, die Atembewegung auf die Lungen zu konzentrieren und zu erkennen, wo die Atmung im Körper stattfindet. Spüren Sie, wie der Atem durch die Luftröhre in die Lungen gelangt und diese wieder verläßt.