

# Pranayama - Atemübungen

## Grundatmungsarten

**Bauchatmung** (Zwerchfellatmung) - für das tägliche Leben.

Technik: Einatmen - Bauch hinaus; Ausatmen - Bauch hinein. Gleich lang ein- und ausatmen (ca. 3-4 Sek.)

**Vollständige Yoga-Atmung** - bei anstrengender körperlicher Bewegung; immer, wenn mehr Sauerstoff benötigt wird; bei Asanas und fortgeschrittenem Pranayama.

Technik: Einatmen - Bauch hinaus und Brust ausdehnen; Ausatmen - Brust hinein und Bauch hinein. Wichtig: Bewegung sollte fließend sein. Ausatmung doppelt so langsam wie Einatmung

## Einfache Atemübungen

**Aufladeübung** (im Stehen, Sitzen, Liegen): Auf Sonnengeflecht konzentrieren. Bewußt einatmen (ca. 3-4 Sek. lang), Bauch hinaus, dabei Energie, Licht, Wärme zum Bauch schicken. Ausatmen, Bauch hinein (ca. 3-4 Sekunden lang). Beim Ausatmen kann die Energie dahin geschickt werden, wo sie nötig ist. Diese Übung kann jederzeit gemacht, und so oft wiederholt werden, wie man will.

**Entspannendes Pranayama:** (im Stehen, Sitzen, Liegen): Vier Sekunden lang einatmen, 4 Sekunden lang die Luft anhalten, 8 Sekunden lang ausatmen, 4 Sekunden lang die Luft mit leeren Lungen anhalten.

**Gehendes Pranayama:** Bauchatmung mit den Schritten verbinden. Entweder gleiche Anzahl Schritte ein- und ausatmen oder doppelt so lange ausatmen.

**Uddhiyana Bandha:** Aufrecht stehen. Vollständig ausatmen, Knie leicht beugen, mit Händen das Gewicht auf die Knie geben, Bauch hineinziehen. Mit leeren Lungen den Atem solange anhalten, wie es bequemer ist. Dann Bauch nach vorne lassen und einatmen. Zwischenatmen. 2-4 Mal wiederholen. Am besten morgens nach dem Aufstehen.

**Agni Sara:** Wie bei Uddhiyana Bandha anfangen. Nach dem Ausatmen mit leeren Lungen Bauch nach vorne und zurück geben. Solange machen wie möglich, dann Bauch nach vorne geben und einatmen. 2-4 Runden machen. Am besten direkt im Anschluß an Uddhiyana Bandha.

**Gorilla:** Vollständig einatmen. Dann Luft anhalten, Brustkorb ausdehnen. Mit Fingern auf Brustkorb trommeln. Dann Lippen schürzen und durch Mund stoßweise ausatmen, bis Lungen leer. Dann Uddhiyana Bandha (Bauch einziehen) solange wie bequem. Wieder vollständig einatmen und wiederholen. Beim zweiten Mal mit Handflächen auf dem Brustkorb trommeln, beim dritten Mal mit den Fäusten.

**Atmung zur Kontrolle des Niesreizes (bei Heuschnupfen):** (im Sitzen, Stehen, Liegen, Gehen,...) Vollständig, zügig einatmen. Extrem langsam und vollständig ausatmen. Wiederholen, bis Niesreiz verschwunden.

## Reinigungs - Pranayamas

**Kapalabhati:** Mit gekreuzten Beinen hinsetzen. Wichtig: Rücken gerade, Nacken gerade. Schnell mit dem Bauch ein- und ausatmen (Einatmung entspannt und 3x solange wie Ausatmung). Anfangs 20-30 Mal atmen, später bis auf 200 steigerbar. Anschließend zwei tiefe Atemzüge, dann die Luft anhalten (Lungen zu 75% gefüllt). Ausatmen, wenn es unbequem wird. 3-5 Runden machen. Beim Anhalten kann Mula Bandha angewendet werden (kein Jalandhara Bandha)

**Wechselatmung:** Nasenlöcher abwechselnd mit rechtem Daumen und Ringfinger schließen. Links einatmen, Atem anhalten, rechts ausatmen, rechts einatmen, anhalten, links ausatmen = eine Runde. Anfänger: Verhältnis Einatmen:Anhalten:Ausatmen = 1:1:2; Fortgeschrittene Anfänger 1:2:2; Mittelstufe und Fortgeschrittene 1:4:2. Konzentration auf Reinigung der Nadis oder Ajna Chakra.

**Wechselatmung mit Bandhas:** Beim Anhalten Mula Bandha und Jalandhara Bandha. Fortgeschrittene: Auch beim Einatmen Mula Bandha, nach dem Ausatmen 4 Sekunden. Uddhiyana Bandha (Beschreibung der Bandhas siehe unten)

**Samanu:** Verbindung der Bija Mantras und Chakra-Konzentration mit der Wechselatmung (mit oder ohne Bandhas):

YAM - Herz-Chakra, blau, Luft: Wind bläst durch alle Nadis und bläst alle Unreinheiten weg.

RAM - Nabel-Chakra, orange-rot, Feuer: Feuer verbrennt alle Unreinheiten

TAM - Mond-Chakra (über der rechten Augenbraue), silbrig-weiß, gereinigtes Wasser (Nektar): Kühlender Nektar fließt hinunter, schwemmt alle Unreinheiten und Aschen aus, kühlt, erfrischt, harmonisiert.

LAM - Wurzel-Chakra, ocker-gelb, Erde: Erde macht alle Nadis stark, beschützt, festigt.

1-4 Runden machen. Verschiedene Weisen, Mantras mit Wechselatmung zu verbinden: (a) Eine Runde für jedes Mantra; (b) Halbe Runde für jedes Mantra; (c) Links ein - YAM, anhalten - RAM, rechts ausatmen - TAM, rechts einatmen - LAM, anhalten - LAM, links ausatmen - LAM.

## Bandhas:

**Mula Bandha:** Zusammenziehen der Anusschließmuskeln. Zieht das Prana nach oben und öffnet Sushumna (feinstoffliches Nadi in der Wirbelsäule). Kann beim Anhalten gemacht werden, bei vielen Pranayamas auch beim Einatmen.

**Uddhiyana Bandha:** Bauch hochziehen nach dem Ausatmen mit leeren Lungen. Kann auch als Teil von Mahabandha nach dem Einatmen gemacht werden.

**Jalandhara Bandha:** Nach vollständiger Einatmung Brustkorb nach vorne wölben, Kinn auf die Brust senken, Zungenoberseite an den Gaumen legen und zurückziehen, Kehle zusammenziehen. Vor dem Ausatmen Kopf heben und Muskeln entspannen. Wichtig: Bei Jalandhara Bandha Schultern, Mund und Gesicht entspannt, Rücken gerade lassen.

Verhindert den Abfluß der Energien nach oben. Öffnet Sushumna im Kehlbereich. Erlaubt, die Luft nach vollständiger Einatmung lange anzuhalten.

## Fortgeschrittene Pranayama

**Brahmari** (Biene): Einatmen mit Schnarchton, Ausatmen mit Summton (vollständige Yoga-Atmung). Kann mit oder ohne Bandhas und/oder Kumbhaka (Anhalten) gemacht werden. Zur Entwicklung von Stimme, Reinigung von Kehle, Stimulierung der Chakras, Verbesserung der Atembeherrschung.

**Sitali/Sitkari**: Zunge rollen (spitze Rolle=Sitali, Zunge gegen Zahnansatz=Sitkari), einatmen über die Zunge mit Zischlaut. Ausatmen über die Nase (vollständige Yoga-Atmung). Mit oder ohne Kumbhaka. Mit oder ohne Bandhas. Kühlend. Zur Reduzierung des Appetits, Beruhigung des Geists und Harmonisierung von außer Kontrolle geratener Energien.

**Ujjayi**: Anfänger: Vollständig einatmen, dabei Atem in der Kehle steuern, leichtes Geräusch machen. Dann vollständig ausatmen, dabei Atem in der Kehle steuern, leichtes Geräusch machen. Beruhigt den Geist, erhöht die Vitalkapazität (Lungenvolumen).

Fortgeschrittene: Einatmen durch beide Nasenlöcher (mit leichtem Geräusch) mit Mula Bandha. Luft anhalten mit allen Bandhas. Rechtes Nasenloch mit rechtem Daumen verschließen und dabei vollständig ausatmen (mit leichtem Geräusch). Luft anhalten mit Uddhiyana Bandha. Dann wieder durch beide Nasenlöcher einatmen. Konzentration auf Muladhara Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule.

Erhöht das Prana, stimuliert das Muladhara Chakra, reinigt Sushumna, erweckt die Kundalini.

**Surya Bedha**: Rechts vollständig einatmen mit Mula Bandha. Atem anhalten mit allen Bandhas. Links ausatmen ohne Bandhas. Luft anhalten mit Uddhiyana Bandha. Von vorne beginnen (wieder rechts einatmen). Konzentration auf Ajna Chakra zwischen den Augenbrauen.

Erhöht die Feuerenergie. Reinigt die Sushumna. Erweckt Kundalini und zieht sie hoch zum Ajna Chakra. Erhöht Prana-Niveau im ganzen Körper.

**Bhastrika** (Blasebalg): Mittelstufe: Langsam und fest mit dem Bauch ausatmen, bequem einatmen. Ein- und Ausatmung gleich lang. Ca. 12-16 Mal. Dann die Luft (ohne Zwischenatmungen) anhalten. Dann ausatmen.

Fortgeschritten: Fest mit dem Bauch ein- und ausatmen (12-20 mal). Nach der letzten festen Ausatmung linkes Nasenloch schließen, rechts vollständig einatmen, Bandhas anwenden. Dann links ausatmen.

Sehr fortgeschritten: Wie oben, aber heftig mit Bauch und Brust vollständig und schnell ein- und ausatmen. Ca. 12-40 Mal.

Sehr stark energetisierend. Erweckt Kundalini.

Fortgeschrittenere Variationen nicht machen bei Neigung zu Innenohrentzündungen oder Lungenproblemen.

Vorsicht: Fortgeschrittenes Ujjayai, Surya Bedha, Bhastrika nur nach mindestens 3 Runden Kapalabhati und mindestens 15-20 Minuten Wechselatmung machen.

**Murcha**: Variation 1: Einatmen, alle 3 Bandhas machen, die Luft solange anhalten wie es geht und wieder ausatmen. Variation 2: Ausatmen, alle 3 Bandhas, Atem anhalten solange es geht, wieder einatmen.

**Plavini**: Luft schlucken, um dem Bauch mehr Volumen zu geben und die Bandhas noch effektiver zu machen. Nur in bestimmten Stadien fortgeschrittenen Pranayamas hilfreich.

## Übungsprogramme:

**(a) Zur allgemeinen Hebung des Energielevels, Entspannung, zur Erhöhung der Lungenkapazität, Vorbeugen von Heuschnupfen, Erkältung u.s.w.:** Grundatmungsarten und einfache Atemübungen ins tägliche Leben integrieren. Täglich 3 Runden Kapalabhati und 5-10 Runden Wechselatmung (ohne Bandhas), eventuell anschließend 5-10 Runden Brahmari (ohne Anhalten, ohne Bandhas). Für jeden geeignet.

**(b) Zur Reinigung der Nadis (Energiekanäle) und Erhöhung der Konzentration:** Grundatmungsarten und einfache Atemübungen ins tägliche Leben integrieren. Täglich 3-5 Runden Kapalabhati und 20 Minuten Wechselatmung mit Bandhas (beginnend mit 4 Runden Samanu). Anschließend eventuell 5-10 Runden Bhramari (mit Bandhas und Atem Anhalten) und 1-2 Runden einfaches Bhastrika (Mittelstufe). Hilfreich: Tägliches Üben von Asanas (20-40 Minuten), Meditation (20-30 Minuten), vegetarische Lebensweise (ohne Alkohol, Nikotin, Fleisch, Fisch, Eier, eventuell auch ohne Zwiebeln, Knoblauch)

**(c) Zur starken Erhöhung von Prana, Erweckung der Kundalini und Erweiterung des Bewußtseins:** Grundatmungsarten und einfache Atem-übungen ins tägliche Leben integrieren. Täglich 3-5 Runden Kapalabhati und 20-40 Runden Wechselatmung mit Bandhas (beginnend mit 4 Runden Samanu).. Anschließend 5-15 Runden Ujjayi, 5-15 Runden Surya Bheda, 3-5 Runden Bhastrika (fortgeschrittenes). Obiges Programm kann auch zweimal gemacht werden (morgens und abends).