

2 – pranayama - atemtechniken, die zur ruhe führen

die atemtechniken werden üblicherweise im fersensitz ausgeführt. hier können sich die atemräume gut nach allen seiten ausdehnen.

mach dir den fersensitz wirklich ganz bequem mit polstern, wo du sie brauchst. zögere nicht, dünne oder auch dickere kissen und decken unter den füßen, zwischen füßen und sitzknochen, unter dem gesäß zu platzieren, bis du dich ganz wohl fühlst. finde für deine hände eine entspannte position, zum beispiel, indem du die handflächen auf den Oberschenkeln ablegst, wenn nicht anders beschrieben.

I gebet zwischen lehrer und schülern

<i>om sahanavavatu</i>	mögen wir beide geschützt sein
<i>sahanou bhunaktu</i>	mögen wir mit einander zufrieden sein
<i>saha viryam karavavahai</i>	mögen wir mit starker motivation zusammenarbeiten
<i>tejasvinavadhitamastu</i>	möge unser lernen uns erhellen
<i>ma vidvisavahai</i>	möge keine abneigung zwischen uns herrschen
<i>om shanti shanti shanti</i>	om friede, friede, friede

II reinigung

kapalabhati (3 mal 20 zu beginn, später bis zu 3 mal 100 atemstöße)

schneuze praktischerweise zunächst die nase.

atme danach schnell und immer wieder durch die nase aus. die einatmung geschieht von selbst und ohne besondere aufmerksamkeit.

bei der ausatmung verwende die kraft deines zwerchfells und deiner bauchdecke.

lege am anfang die hände auf deinen bauch, um die bewegung wirklich zu spüren

entspanne die gesichtszüge genauso wie alle anderen regionen, die nicht an der atmung beteiligt sind.

nachdem du die 20 oder mehr male kräftig ausgeatmet hast, atme nicht automatisch weiter, sondern beobachte, was dein atem selbst tut. manchmal entsteht hier eine unwillkürliche atempause von ein paar sekunden. beobachte diese pause und die qualität der stille, die sich in ihr ausbreitet. atme weiter, wenn der atemimpuls wirklich einsetzt

kapalabhati lockert und kräftigt die atmungsorgane. es reinigt den geist, macht wach und doch auch ruhig. es ersetzt bei bedarf so manche tasse kaffee.

III entfaltung der atemräume – atme hierbei nur durch die nase

1 entfaltung der **unteren atmung** (bauchraum) mit chin-mudra

forme das **chin-mudra** mit den händen und lege die hände – handflächen nach unten - so in deine leistenbeuge, dass die drei gestreckten finger in richtung auf das knie zeigen.

atme in dieser stellung fünf mal tief in den unteren bauch. versuche dabei, die brust wenig zu heben. atme auch tief und vollständig aus. atme entspannt, rund und ohne pause zwischen ein- und ausatmung.



2 entfaltung der **mittleren atmung** (zwischenrippen-atmung) mit chinmaya mudra

forme das **chinmaya-mudra** mit den händen und lege sie wie oben beschrieben in deine leistenbeuge

atme in dieser stellung fünf mal in den brustraum und dehne diesen dabei zu allen seiten hin aus. hebe dabei nicht die schultern und lasse den bauch möglichst unbewegt.



3 entfaltung der **oberen atmung** (unter den schlüsselbeinen) mit adhi-mudra

forme **adhi-mudra** mit den händen und lege sie wie oben beschrieben in deine leistenbeugen.

atme fünf mal tief und langsam in den raum unter deine schlüsselbein-knochen und hebe dabei die schultern nach oben und hinten, ziehe die schulterblätter zusammen, führe sie beim ausatmen wieder auseinander.



versuche hierbei, bewegungen des bauches und der rippenbögen gering zu halten.

4. die **vollständige yoga-atmung** (mahat yoga pranayama)

forme **brahma-mudra** mit den händen und lege die hände vor dein solar-plexus (dicht unter der herzgrube)



verbinde jetzt die drei oben beschriebenen teil-atmungen zu fünf langen, ruhigen atmenvorgängen, bei welchem alle räume nach einander beteiligt sind. beginne mit dem unteren, setze fort mit dem mittleren, dann dem oberen atemraum für die einatmung. schließe ohne pause die ausatmung an und zwar auch wieder beginnend mit dem unteren, danach dem mittleren, schließlich dem oberen atemraum.

- das sektionale atmen mit der vollständigen yoga-atmung am ende verschafft kraft und vitalität.
- 10 minuten täglich wirken wunder.
- *mahat yoga pranayama* wird empfohlen bei müdigkeit, ärger und depression. es beruhigt und muntert auf.

IV **ausgleichendes pranayama**

nasenwechselatmung (anuloma viloma) mit nasika mudra im fersensitz oder im leichten sitz

klappe an der rechten hand den zeige- und mittelfinger in die handfläche (nasika mudra). halte die hand mit der handfläche zu dir vor dein gesicht. der arm ist locker und entspannt, die linke hand ruht mit shiva mudra auf dem linken knie. bei längerer übung kann sie den rechten ellbogen von unten stützen.





schließe die rechte nasenöffnung mit dem rechten daumen und atme vollständig durch die linke nasenöffnung aus. danach atme vollständig durch die linke nasenöffnung ein.



schließe die linke nasenöffnung mit dem ringfinger und dem kleinen finger der rechten hand, gebe das rechte nasenloch wieder frei. dann atme langsam und vollständig durch das rechte nasenloch aus. atme tief durch dasselbe nasenloch ein. dann schließe es und fahre fort wie oben.

dies ist eine runde von anuloma viloma pranayama.

wiederhole davon neun runden.

V **kühlendes pranayama**

- **sitali pranayama**

- forme die zunge zu einer röhre und ziehe kräftig die luft ein.
- fahre danach mit der zunge über alle zahlfleischbereiche um die zahnreihen herum und reinige damit alle erreichbaren flächen.
- dann sammle den speichel mit kaubewegungen über der zunge
- und schlucke ihn in einem großen schluck hinunter.
- wiederhole das fünf mal.



- **sitkari pranayama**

- rolle die zunge ein, so dass die zungenspitze hinter der oberen zahnreihe klemmt und atme tief ein.
- fahre fort wie bei sitali pranayama.



- **sadanta pranayama**

- beiße mit den zahnreihen auf einander, ziehe die lippen zurück und atme vollständig ein.
- fahre fort wie bei sitali pranayama.



VI konzentrierendes pranayama

brahmari pranayama. „brahmari“ heißt das summen der männlichen honigbiene. summe mit jedem ausatmen leise, aber so laut, dass ein nachbar es hören würde. atme langsam, tief und ausdauernd fünf mal mit diesem summen. versuche dabei, das summen in jede region des körpers gelangen zu lassen. lasse die feinsten strukturen aller deiner zellen und gewebe mitschwingen.

VII klangmeditation

pranava a-u-m beruhigt selbst aufgewühlte und unruhige gemüter. gut vor prüfungen und bei ängsten aller art.

- 1 **a – singen** zur entfaltung der **unteren atmung** (bauchraum) mit chin-mudra
forme das **chin-mudra** mit den händen und lege die hände – handflächen nach unten - so in deine leistenbeuge, dass die drei gestreckten finger in richtung auf das knie zeigen.
töne in dieser stellung fünf mal mit weit geöffnetem mund den laut „a“, konzentriere dich beim einatmen auf den unteren atemraum. versuche dabei, die brust wenig zu heben. atme auch tief und vollständig aus.



- 2 **u – singen** zur entfaltung der **mittleren atmung** (zwischenrippen-atmung) mit chinmaya mudra
forme das **chinmaya-mudra** mit den händen und lege sie wie oben beschrieben in deine leistenbeuge.
töne in dieser stellung fünf mal beim ausatmen den laut „u“. konzentriere dich dabei auf den brustraum und dehne diesen dabei zu allen seiten hin aus. hebe dabei nicht die schultern und lasse den bauch möglichst unbewegt.



- 3 **m – singen** zur entfaltung der **oberen atmung** (unter den schlüsselbeinen) mit adhi-mudra
forme **adhi-mudra** mit den händen und lege sie wie oben beschrieben in deine leistenbeugen.
töne in dieser stellung fünf mal den laut „m“ und konzentriere dich dabei auf den raum unter deinen schlüsselbein-knochen. hebe dabei die schultern nach oben und hinten, ziehe die schulterblätter zusammen, führe sie beim ausatmen wieder auseinander. versuche hierbei, bewegungen des bauches und der rippenbögen gering zu halten.



4. **a – u – m – singen** zum entfalten der **vollständigen yoga-atmung** (mahat yoga pranayama)

forme **brahma-mudra** mit den händen und lege die hände vor dein solar-plexus (dicht unter der herzgrube)
töne in dieser stellung für jeweils etwa gleich lange dauer nach einander die laute „a“, „u“ und „m“.



beginne beim einatmen mit dem unteren, setze fort mit dem mittleren, dann dem oberen atemraum. beim ausatmen leere zuerst den unteren, danach dem mittleren, schließlich dem oberen atemraum ganz aus.

VIII meditation

10 minuten stilles sitzen. schaue auf deinen atmen. beeinflusse ihn nicht. sieh einfach zu.

IX abschlussgebet

traditionelles mantra aus indien

sarve bhavantu sukhinah,

mögen alle glücklich sein,

sarve santu niramaya,

mögen alle frei von leiden sein,

sarve bhadrani pasyantu,

mögen alle das gute in der welt sehen,

ma kascit dukkha bhagbhavet.

möge niemand im elend leben.

om santih, santih, santih.

om - dreifacher friede.

Stimme

sar - ve - bha van tu hi na h ___ sar ve san tu ni

ra ma yah sar ve bha dra ni pa syan tu ma kas

cit duh kha bhag bha vet. om shan tih shan tih shan ti h ___

© thomas propp für yogalila.de. veröffentlichung mit quellenangabe erlaubt

