

Pranayama Basis 2

Normale Atmung (sitzend)

Ujjāyī prānāyāma (sitzend)

1. Tiefes Einatmen, normales Ausatmen
2. Tiefes Ausatmen, normales Einatmen
3. Tiefes Einatmen und Ausatmen

Viloma prānāyāma (liegend)

1. Unterbrochenes Einatmen, langes Ausatmen
2. Unterbrochenes Ausatmen, langes Einatmen

Normale Atmung (sitzend)

Eine Übung, die dir hilft, richtig zu sitzen und natürlich zu atmen.

1. Setze dich auf zwei gefaltete Decken in Sukhāsana (Lotus- oder Schneidersitz).
2. Setze die Fingerkuppen neben deinen Hüften auf und strecke den Rumpf nach oben.
3. Beuge die Ellenbogen und lege die Handrücken auf deine Oberschenkel. Lass die Oberarme und Ellenbogen locker und nehme sie leicht nach hinten.
4. Entspanne deine Handflächen und Finger.
5. Hebe das Steiß- und Kreuzbein sowie die Lendenwirbel an. Ziehe das Schambein und die untere Bauchpartie nach oben.
6. Strecke deine Wirbelsäule hoch und dehne die Körperseiten, um deinen Brustkorb zu heben.
7. Halte dein Brustbein und die Schlüsselbeine hoch. Bringe deine Achselhöhlen und den Brustkorb nach vorne und weite die Schultern nach hinten.
8. Ziehe deine hinteren Schultern und Schulterblätter nach unten. Sinke mit den hinteren Rippen in den Körper und wölbe die Brustwirbelsäule nach innen.
9. Halte deinen Kopf gerade und die Augen auf gleicher Höhe. Der Scheitel zeigt zur Decke, der Hinterkopf ist angehoben, und deine Ohren bleiben senkrecht.
10. Schließe die Augen und ziehe die Augäpfel zurück in die Augenhöhlen. Lenke deinen Blick nach hinten und in den Brustkorb.
11. Bleibe für einige Minuten in dieser Position und beobachte jede Körperregung. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule und der untere Rücken nicht einsinken.
12. Senke deinen Kopf vorsichtig in Richtung Brustkorb, ohne den Brustkorb sinken zu lassen. Strecke den Nacken in Richtung Schädel und achte darauf, den Hals nicht zu sehr zu beugen.

Atmung und Körperhaltung:

- Verfolge den natürlichen Atemprozess und atme regelmäßig. Achte auf die Atembewegung in deinem Brustkorb. Mit etwas Übung wird die Atmung deine aufrechte Körperhaltung unterstützen.

- Bleibe fünf bis zehn Minuten in dieser Position und entspanne dich danach in Savasana.

Zusätzliche Tipps:

- Wenn nötig, übe in der Nähe einer Wand und lege eine gefaltete Decke zwischen Taille, oberen Rücken und Wand.
- Du kannst auch in Padmasana, Virasana oder Baddha Konasana sitzen.
- Um deine Hände zu entspannen, lege sie mit den Handflächen nach unten auf die Knie.
- Bei Knieschmerzen kannst du die Knie mit Decken unterstützen.

Verfeinerung der Technik:

- Vermeide es, den Bauch zu wölben. Ziehe ihn leicht nach innen und oben, während du die Aftermuskeln leicht anspannst, damit das Steißbein oben bleibt.
- Mit jedem Einatmen lass deinen Brustkorb sich heben und den Scheitel sinken. Während des Ausatmens lass deinen Brustkorb jedoch nicht einsinken.

Ujjāyī prānāyāma (sitzend) uḍ = extrem; jāyi = erobern, unterwerfen

Die Rückseite deines Körpers unterstützt den Atem, ob er ansteigt oder sinkt. Du übst dies in mehreren Stadien.

1. Tiefes Einatmen, normales Ausatmen

Nimm die Sitzposition für Pranayama ein. Schließe die Augen und senke den Kopf. Atme einige Male normal, zum Schluss ausatmen.

- Atme tief und gleichmäßig ein, ziehe den unteren Rumpf nach oben und fülle den Brustkorb bis zu den Schlüsselbeinen mit Luft.
- Lasse den Brustkorb angehoben und atme normal aus.
Wiederhole dies sechsmal oder öfter. Heben den Kopf und sitze für einen Moment ruhig. Lege dich hin und ruhe dich aus oder fahre mit der nächsten Technik fort.

Verfeinerung der Technik

- Lasse den Kopf unten und halte den Körper ruhig. Strecke den unteren Rücken und die Wirbelsäule, öffne den Brustkorb weit.

2. Tiefes Ausatmen, normales Einatmen

Nimm wieder die Sitzposition für Pranayama ein.

Atme einige Male normal, zum Schluss ausatmen.

- Atme normal ein. Atme dann langsam und tief aus, ohne die Körperstreckung zu verlieren.
Wiederhole dies sechsmal oder öfter. Heben den Kopf und sitze für einen Moment ruhig. Lege dich hin und ruhe dich aus oder fahre mit der nächsten Technik fort.

Verfeinerung der Technik

- Gestalte die Ausatmung fließend. Vermeide, dass der obere Teil des Brustkorbs einsinkt, während du die unteren Rippen allmählich entspannst.

3. Tiefes Einatmen, tiefes Ausatmen

Nimm die Sitzposition für Pranayama ein.

Atme einige Male normal, zum Schluss ausatmen.

- Atme tief ein und öffne den Brustkorb weit. Atme dann langsam und tief aus, wobei du den Rumpf gestreckt lässt.
Wiederhole dies sechsmal oder öfter, atme gleichmäßig und halte die Übergänge zwischen Ein- und Ausatmung fließend. Heben den Kopf und bleibe für einen Moment ruhig sitzen. Lege dich dann flach auf den Rücken und entspanne oder fahre mit der nächsten Technik fort.

Verfeinerung der Technik

- Halte den Brustkorb oben und den Kopf unten. Vermeide es, dich zu überanstrengen. Entspanne deine Augen und die Hals-Nacken-Partie.
- Das Volumen und die Länge deiner Atemzüge sollten gleich sein.

Vorsicht

Achte darauf, dass du deine Lungen nie überanstrengst. Falls du nach mehreren Pranayama-Zyklen erschöpft bist, mache zwischendurch einige normale Atemzüge.

Focus (Tiefes Einatmen und Ausatmen)

Tiefes Einatmen

Während des Einatmens strecke deine Wirbelsäule und deinen Rumpf von der Basis bis nach oben. Ziehe deinen Bauch leicht nach hinten, hebe die freien Rippen und öffne deinen Brustkorb.

- Ziehe die unteren hinteren Rippen nach innen und oben.
- Ziehe gleichzeitig die Schultern zurück und bewege die Schulterblätter nach innen und unten.
- Drücke den siebten Brustwirbel, an dem sich die entgegengesetzten Streckungen treffen, nach innen, sodass der Brustkorb angehoben bleibt.

Tiefes Ausatmen

Während des Ausatmens behalte eine leichte Rumpfstreckung bei.

- Halte die oberen Ecken deines Brustkorbs und die hinteren Rippen, um den Luftstrom zu kontrollieren.
- Lasse deinen Geist nicht sinken, halte den Brustkorb offen und die Wirbelsäule gestreckt.
- Der Atem verlässt deinen Körper in einem gleichmäßigen Fluss.

Viloma Prāṇāyāma (liegend) Viloma = gegen die natürliche Ordnung

Der Atem fließt nicht wie gewohnt, sondern wird durch Pausen unterbrochen und in verschiedene Körperbereiche gelenkt.

1. Unterbrochenes Einatmen, langes Ausatmen

Die Einatmung wird in drei Teile unterteilt, die sich an folgenden Körperbereichen orientieren:

1. Vom Schambein bis zum oberen Beckenrand.
2. Vom oberen Beckenrand bis zum Zwerchfell.
3. Vom Zwerchfell bis zu den Schlüsselbeinen.

Vorbereitung:

- Nimm die Ausgangslage für Prāṇāyāma ein.

- Schließe die Augen und entspanne dich kurz.
- Atme ein paar Mal normal und atme dann vollständig aus.

Durchführung:

- **1. Teil der Einatmung:** Ziehe beim Einatmen die Haut und Muskeln der Schambeingegend in Richtung Boden und zum oberen Beckenrand. Halte kurz inne, um den Atem im Beckenbereich zu verteilen.
- **2. Teil der Einatmung:** Ziehe beim Einatmen die Haut und Muskeln im Bauchbereich vom oberen Beckenrand zum Zwerchfell. Halte kurz inne und verteile den Atem in der Bauchregion.
- **3. Teil der Einatmung:** Atme weiter und öffne dabei den Brustkorb in Richtung der Schlüsselbeine und seitlichen Rippen. Halte kurz inne, um den Brustkorb vollständig mit Luft zu füllen.
- Atme langsam und gleichmäßig aus.
- Atme zwei- bis dreimal normal, um die Lungen zu entspannen.

Wiederhole diese Sequenz sechs Mal oder öfter und entspanne dich anschließend oder fahre mit der nächsten Technik fort.

Verfeinerung der Technik:

- Das Atemvolumen und die Geschwindigkeit sollten in jedem Abschnitt gleich sein. Beobachte in den Pausen, wie sich der Atem in den jeweiligen Bereichen bewegt.
- Achte darauf, dass du dich nicht verspannt.

Alternative:

Teile die Einatmung in fünf Teile, indem du den Brustkorb wie folgt unterteilst:

- Vom Zwerchfell bis unter die Brust.
- Von dort bis zum oberen Brustkorb.
- Von den oberen Rippen bis zu den Schlüsselbeinen.

2. Unterbrochenes Ausatmen, langes Einatmen

Vorbereitung:

- Nimm die Ausgangslage für Prāṇāyāma ein.
- Schließe die Augen und entspanne dich kurz.
- Atme zwei- bis dreimal normal und atme dann vollständig aus.

Durchführung:

- **Vollständige Einatmung:** Ziehe die Luft von der Schambeingegend bis zu den Schlüsselbeinen in deinen Körper und halte den Brustkorb angehoben.
- **1. Teil der Ausatmung:** Atme teilweise aus, vom Bereich der Schlüsselbeine bis zum Zwerchfell. Halte kurz inne, beobachte das Zwerchfell und halte es ruhig.
- **2. Teil der Ausatmung:** Atme weiter aus, vom Zwerchfell bis zum oberen Beckenrand. Halte inne und lasse den Bauch flach werden.
- **3. Vollständige Ausatmung:** Atme vollständig aus, vom oberen Beckenrand bis zum Schambein. Halte kurz inne und atme zwei- bis dreimal normal, damit die Lungen sich entspannen können.

Wiederhole diese Sequenz sechs Mal oder öfter und entspanne dich anschließend in Savasana oder fahre mit der nächsten Technik fort.

Verfeinerung der Technik:

- Verfolge die Ausatmung mental und lasse den Geist in jeder Pause zur Ruhe kommen.

Fokus (Entspannen des Gehirns beim Atmen)

Das Einatmen sollte nicht das Gehirn aktivieren. Nutze das Ausatmen, um Spannungen abzubauen und dein Gehirn zu entspannen. Lerne, die Atembewegung in den Lungen zu spüren und genau wahrzunehmen, wo die Atmung im Körper stattfindet. Fühle, wie der Atem durch die Luftröhre in die Lungen gelangt und wieder austritt.