

# Pranayama Basis 1

Normale Atmung (liegend)

Ujjāyī prānāyāma (liegend)

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

## Normale Atmung (liegend)

### Pranayama mit Decken

Für diese Technik benötigst du mehrere Decken:

#### Grundaufbau:

Falte eine Decke auf eine Länge von 0,75 bis 1 Meter und eine Breite von 20 bis 25 Zentimetern. Platziere die Decke von deiner Lendenwirbelsäule bis zum Kopf.

#### Erweiterung:

Um deinen Brustkorb stärker zu öffnen, lege zwei weitere Decken auf die erste Decke.

#### Kopfunterstützung:

Falte eine weitere Decke so, dass dein Kopf leicht erhöht ist und über deinem Brustkorb liegt.

## Die normale Atmung als Einstieg in die Atemlenkung.

### 1. Ausgangsposition

Lege dich mit der Lendenwirbelsäule, dem oberen Rücken und dem Kopf auf ein oder zwei längs gefaltete Decken. Nutze eine zusätzliche Decke unter dem Kopf. Verweile, bis dein Geist und Körper zur Ruhe kommen. Schließe die Augen und entspanne dein Gesicht. Bleibe drei bis vier Minuten in **Savasana** (Rückenlage).

### 2. Atemanbeobachtung

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Brustkorb. Spüre, wie er sich mit jedem Atemzug hebt und senkt. Gestalte deine Atemzüge allmählich sanfter, gleichmäßiger und rhythmischer, sodass sie immer tiefer werden.

### 3. Atemverfeinerung

- Fühle, wie sich die Seiten deines Brustkorbs gleichmäßig heben und senken.
- Beobachte, wie dein Geist ruhiger und friedlicher wird, während sich dein Atem vertieft und verlangsamt.
- Bleibe wach und achtsam, damit du nicht einschläfst.

### 4. Dauer

Bleibe fünf bis zehn Minuten bei gleichmäßiger Atmung in dieser Position. Danach:

- Wechsle zur nächsten Atemtechnik **oder**
- Entferne die Decken unter deinem Rücken, sodass nur eine Decke deinen Kopf stützt. Verweile einige Minuten flach auf dem Boden.
- Beuge anschließend die Knie, drehe dich zur Seite, und komme behutsam in den Stand.

### Verfeinerung der Technik

- Halte deine Augen während der gesamten Übung unbewegt und nach innen gerichtet.
- Lenke deine volle Aufmerksamkeit auf den Atem, sodass Atem und Geist in Einklang kommen.
- Blende störende Gedanken aus.
- Atme gleichmäßig durch beide Nasenlöcher. Achte darauf, dass deine Lungen auf beiden Seiten (rechts und links) gleichmäßig gefüllt und entleert werden.

## Ujjāyī prānāyāma (liegend)

Ujjayi = extrem, jayi = erobern, unterwerfen

Diese Atemtechnik versorgt alle Körperbereiche mit Energie.

### 1. Tiefes Einatmen, normales Ausatmen

Wenn du unter Energielosigkeit oder niedrigem Blutdruck leidest, kannst du mit dieser Methode deine Sauerstoffaufnahme erhöhen.

- **Ausgangslage:** Nimm die Pranayama-Position ein und entspanne dich für drei bis vier Minuten. Atme einige Male normal und atme zum Schluss vollständig aus.
- **Einatmen:** Atme langsam und tief ein, ohne dich zu überanstrengen. Lass deinen Atem ganz natürlich verlängern. Zieh die Luft gleichmäßig auf beiden Seiten der Nasenscheidewand ein. Spüre, wie sich die Lungen und die vorderen Rippen während des Einatmens nach außen und oben öffnen. Dein Gehirn bleibt dabei ruhig und passiv.
- **Ausatmen:** Atme normal aus und lass die Luft wie bei einem Seufzer entweichen. Halte den Hals und die Nasengänge entspannt. Dein Brustkorb sollte dabei nicht einsinken.
- **Zyklen:** Führe sechs bis sieben Zyklen aus und ruh dich anschließend aus. Beende die Übung oder wechsle zur nächsten Technik. Mit der Zeit solltest du mehrere Zyklen hintereinander durchführen.

#### Verfeinerung der Technik:

- **Ruhe im Gesicht und den Augen:** Achte darauf, dass dein Gesicht und deine Augen ruhig bleiben. Vermeide Verspannungen und lass dich bei jedem Atemzug weiter entspannen.
- **Koordination der Atembewegung:** Achte darauf, dass sich Atem, Lungen und Rippen harmonisch bewegen. Atme sanft ein und spüre, wie sich dein Brustkorb langsam öffnet.

### 2. Tiefes Ausatmen und normales Einatmen

Das Üben der Ausatmung hat eine beruhigende Wirkung und trägt zur Senkung eines zu hohen Blutdrucks bei. Dein Geist wird ruhiger und fokussierter.

- **Ausgangslage:** Nimm die Pranayama-Position ein. Nach einer Phase der Entspannung atme zunächst einige Male normal ein und aus, bevor du dich auf die Ausatmung konzentrierst.
- Beginne mit einer normalen Einatmung.
- Hebe den oberen Brustkorb und lasse die Luft langsam, kontrolliert und sanft aus der hinteren Nasenpartie entweichen. Vermeide es, dich zu überanstrengen, und lass die Ausatmung fließend und ruhig erfolgen.
- Verfolge den Prozess der Ausatmung aufmerksam und spüre, wie sich immer mehr Ruhe in dir ausbreitet.

Wiederhole diese Übung mindestens sechs Mal oder häufiger, wobei du darauf achtest, dass jeder Atemzyklus gleich lang ist. Ruh dich danach aus und beende die Übung oder fahre mit der nächsten Technik fort.

#### **Verfeinerung der Technik:**

- Entspanne deinen Bauch noch intensiver gegen Ende der Ausatmung.
- Lasse die Luft gleichmäßig aus beiden Lungen und Nasenöffnungen entweichen, ohne sie hastig auszustoßen.
- Achte darauf, dass du erst wieder einatmest, wenn du vollständig ausgeatmet hast.

### **3. Tiefes Einatmen und Ausatmen**

Beginne in der Pränäyama-Ausgangslage und lege dich ruhig hin. Atme einige Male normal, und lasse den letzten Atemzug vollständig ausströmen.

- Atme nun langsam, tief und gleichmäßig ein. Spüre den Atem an deiner Nasenscheidewand. Beginne die Einatmung, indem du die Haut und Muskeln im Bereich des Schambeins und Unterleibs leicht nach unten drückst und gleichzeitig den Unterleibsbereich sanft zum Zwerchfell hochziehst. Dies öffnet den Brustkorb weiter. Atme so tief ein, dass der Atem bis in die Region deiner Schlüsselbeine reicht.
- Halte den Brustkorb sanft angehoben und atme dann langsam und tief aus. Achte darauf, die Kehle dabei zu entspannen und das Ausatmen ruhig und gleichmäßig zu kontrollieren. Vermeide hastiges Ausatmen und lasse die Rippen nicht abrupt sinken.

Wiederhole dies mindestens sechs Mal, dann lege eine Pause ein oder fahre mit der nächsten Übung fort.

#### **Verfeinerung der Technik**

- Achte darauf, dass sich die Nasenflügel während der gesamten Übung nicht wölben, sondern passiv bleiben.
- Atme stetig ein und aus. Falls du eine kurze Pause benötigst, kannst du zwischendurch normale Atemzüge nehmen.
- Spüre, wie dein ganzer Körper – vom Schambein bis zu den Schlüsselbeinen – aktiv an der Atmung teilnimmt.