

# Viloma Prāṇāyāma (sitzend)

In den Pausen verteilt sich der Atem in den Lungen und bewirkt ein Gefühl von Frische.

## Unterbrochenes Einatmen, langes Ausatmen

### Fokus

- Rumpf im Sitzen heben: Rumpf und Wirbelsäule sollen von der Basis aus lang nach oben gestreckt werden und sich leicht anfühlen.
- Unterstützung: Die Höhe der Decken danach richten, ob die Wirbelsäule gestreckt werden kann oder nicht. Im letzteren Fall drei oder vier Decken unterlegen. Gesäß und oberer Teil der Oberschenkel befinden sich auf den Decken, sodass sich der Rumpf leicht nach vorne neigt.
- Ausrichtung: Sitzknochen etwas auseinanderbewegen und in einer Linie halten.
- Stabilität: Während der gesamten Übung stabil sitzen. Wirbelsäule und Rumpf anheben, damit die Körperenergie nach oben steigen und sich verteilen kann. Andernfalls verliert man an Konzentration.

### Vorbereitung

1. Sitzposition für Prāṇāyāma einnehmen
2. Augen schließen und den Kopf senken
3. Einige Male normal atmen, abschließend ausatmen

### Ausführung

1. **Rumpf und Atmung in drei Abschnitte gliedern:**
  - **Erster Abschnitt:** Teilweise einatmen, vom Schambein bis zum oberen Beckenrand. Kurz innehalten. Untere Bauchpartie leicht spannen und anheben.
  - **Zweiter Abschnitt:** Teilweise einatmen, vom oberen Beckenrand bis zum Zwerchfell. Kurz innehalten und diesen Bereich angehoben halten.
  - **Dritter Abschnitt:** Vollständig einatmen, vom Zwerchfell zu den Schlüsselbeinen. Kurz innehalten. Den Rumpf vom unteren Rand des Brustkorbs aus strecken.
2. Langsam ausatmen und das Ausströmen der Luft kontrollieren.
3. Zur Entspannung der Lungen zwei- bis dreimal normal atmen.
4. Von Schritt 1 bis 3 sechsmal oder öfter wiederholen.
5. Den Kopf heben und kurz ruhig sitzen. Danach hinlegen und entspannen oder mit der nächsten Technik fortfahren.

### Verfeinerung der Technik

- In den Pausen jede Anstrengung vermeiden.
- Ruhig sitzen und verhindern, dass der Atem den Körper zum Zittern bringt.

## Unterbrochenes Ausatmen, langes Einatmen

### Vorbereitung

1. Sitzposition für Prāṇāyāma einnehmen
2. Augen schließen und den Kopf senken
3. Einige Male normal atmen, abschließend ausatmen

## Ausführung

1. **Langes und tiefes Einatmen.** Innehalten, um den angehobenen Brustkorb zu stabilisieren.
2. Die Unterteilung von Rumpf und Atmung wie in der vorherigen Technik beibehalten:
  - **Erster Abschnitt:** Teilweise ausatmen, von den Schlüsselbeinen zum Zwerchfell. Kurz innehalten. Den Brustkorb nicht einsinken lassen.
  - **Zweiter Abschnitt:** Teilweise ausatmen, vom Zwerchfell bis zum oberen Beckenrand. Darauf achten, dass keine Luft in diesen Abschnitt gelangt.
  - **Dritter Abschnitt:** Vollständig ausatmen, vom oberen Beckenrand bis zum Schambein. Kurz innehalten. Geist und Körper ruhig halten.
3. Zur Entspannung der Lungen zwei- bis dreimal normal atmen.
4. Von Schritt 1 bis 3 sechsmal oder öfter wiederholen.
5. Den Kopf heben und kurz ruhig sitzen. Danach Savāsana einnehmen.

## Verfeinerung der Technik

- Das unterbrochene Ausatmen fließend gestalten, nicht abrupt.
- Während des Atemanhaltens die entsprechenden Körperabschnitte beobachten.

## Kontraindikationen

Viloma Prāṇāyāma ist nicht empfohlen bei schweren Herzproblemen oder Bluthochdruck, da die kontrollierte Atemführung das Kreislaufsystem belasten könnte. Auch bei Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD ist Vorsicht geboten, da die Technik den Atemapparat zusätzlich anstrengen kann. Schwangere, besonders in fortgeschrittenen Stadien, sollten diese Technik aufgrund des Drucks auf den Bauch vermeiden. Ebenso sollten Menschen mit extrem hohem oder niedrigem Blutdruck Viloma Pranayama nur unter Anleitung eines erfahrenen Lehrers durchführen. Personen, die zu Schwindel oder Ohnmacht neigen, sollten diese Technik vermeiden, da sie Kreislaufprobleme verschärfen könnte.

## Reflexion

Prāṇāyāma ist ein besonderes, kostbares Geschenk. Die Atemlenkung ist zwar schwierig, aber durch Übung erlernbar – ähnlich einer begabten Hand, die ein Musikinstrument spielt, oder einem feinen Pinsel, der über die Leinwand streicht. Die Atemzüge fließen ineinander, verbinden sich zu einer Woge anschwellender Einatmungen und abfallender Ausatmungen. Der Rhythmus wird ein Teil des Körpers, und der Geist genießt seine Schönheit. Prāṇāyāma nimmt Energie aus der Atmosphäre auf und verbindet das Individuum mit dem Universum und dem Bewusstsein.