

Handout: Vayu-Labor mit Ujjayi

Pranayama ohne Asana · 5 Vayu-Atmungen · 5 Verbindungen

Leitidee: Wir beobachten Energie als **Ort - Richtung - Qualität** (statt Leistung).

Notation: E = Einatmung · A = Ausatmung · H1 = Punkt/Pause nach Einatmung (Sammeln) · H2 = Punkt/Pause nach Ausatmung (Wende / 'Aufatmung-Raum').

1) Sicherheit & Qualität

- **Ujjayi ist seidig:** leise, weich, ohne Reibung, ohne Pressen.
- **H1/H2 sind optional:** nur Wahrnehmungsfenster, keine Leistung.
- Bei Druck im Kopf/Herz, Hitze, Stress, Schwindel: **Halte weglassen**, Ujjayi leiser oder weg - zu **E4 - A6** oder natürlichem Atem.
- **Qualität vor Länge:** ein sauberer kurzer Atem ist wertvoller als ein langer mit Spannung.

2) Die 4 Atemzustände (klar unterschieden)

- **Zustand 1:** Einatmung geführt (Aufnahme).
- **Zustand 2:** Ausatmung geführt (Abgabe).
- **Zustand 3:** Wahrnehmungsfenster (optional): kurze Punkte **H1/H2** ohne Druck.
- **Zustand 4: Verbundener Atem** (kein Halten): Ein- und Ausatmung gehen **nahtlos** ineinander über.

Basis-Anker: E4 - A4 (gleichmäßig) · E4 - A6 (erdet/kühlt) · verbundener Atem E4~A4 (weich, durchgehend).

3) Teil 1: 5 Vayus (mit Ujjayi)

Pro Block: kurz orientieren (Ort/Richtung) - mehrere Runden üben - 30-60 Sek. nachspüren.

Vayu / Richtung	Rhythmus	Hinweise
1) Prana Vayu Aufnahme: Kopf/Brust -> Nabel	E6 - H1 (1) A4 - - H2 (0)	<i>Cue:</i> Einatmen nimmt auf, Ausatmen begleitet. <i>Frage:</i> Wird Wahrnehmung klarer - innen/außen?
2) Udana Vayu Aufsteigen: Nabel -> Kehle/Kopf	E4 - H1 (1-2) - A4 - H2 (1-2)	<i>Cue:</i> H2 ist der Aufatmung-Raum: Impuls nach oben - ohne Härte. <i>Frage:</i> Entsteht Aufrichtung ohne Spannung?
3) Samana Vayu Zentrum/Nabel: Ausgleich	E4 - H1 (2) A4 - - H2 (2)	<i>Cue:</i> Beide Punkte im Nabel: prüfen/ klären/ verdichten. <i>Frage:</i> Wird es ruhiger und kompakter im Zentrum?
4) Apana Vayu Absteigen: Nabel -> Becken/Füße	E4 - H1 (0) A6 - - H2 (2)	<i>Cue:</i> Ausatmen erdet und reinigt. H2: Loslassen & Grenze. <i>Frage:</i> Was kann von selbst sinken/gehen?
5) Vyana Vayu Verteilung: Herz/Brust -> Körper	E4 - H1 (1) A4 - - H2 (1)	<i>Cue:</i> Einatmen verteilt Weite. Ausatmen zirkuliert bis Hände/Füße. <i>Frage:</i> Wo kommt Verbindung an?

Optionaler Reset: zwischen den Blöcken 3 Atemzüge im **verbundenen Atem** (Zustand 4) oder als Anker **E4 - A6**.

4) Teil 2: 5 Verbindungen

Pro Verbindung: Setting - ca. 3 Min Rhythmus - 1 Min neutraler Atem (E4 - A6 oder natürlich).

Verbindung	Rhythmus	Hinweise
1) Prana <> Apana Aufnahme & Abgabe / Achse	E5 - H1 (1) - A7 - H2 (1)	Cue: E sammelt oben/vorn. A gibt unten ab. Nabel = Umschlagplatz.
2) Prana -> Samana Aufnehmen & verdauen	E6 - H1 (2) - A4 - H2 (0)	Cue: H1 ist Samana-Arbeit: Essenz / Nicht-Essenz.
3) Samana -> Apana Klären & loslassen / Schutz	E4 - H1 (2) - A6 - H2 (2)	Cue: Erst klären, dann abgeben. Apana schützt: 'nicht eindringen lassen'.
4) Samana <> Vyana Zentrum & Peripherie	E4 - H1 (2) - A4 - H2 (2)	Cue: E holt Peripherie heim ins Zentrum. A gibt Zentrum frei in die Fläche.
5) Udana <> Vyana Aufrichten & verteilen	E4 - H1 (2) - A5 - H2 (1)	Cue: H2 = Impuls nach oben (Udana) - danach verteilt Vyana die Wirkung.

5) Integration (ohne Technikdruck)

- 3 Min:** freier Ujjayi - nur lauschen. Bild: Im Nabel laufen alle zusammen (Prana/Apana gleichen sich aus, Samana klärt, Udana steigt, Vyana verbindet).
- 7 Min:** sehr leise / fast tonlos - ideal ohne Halte, oder nur gelegentlich H2(1). Ziel: bewegliche Ruhe statt Methode.

6) Dosierung (Selbststeuerung)

- Unruhig/überdreht:** A etwas länger, H2 weich, H1 kürzer/weg. Rückkehr: **E4 - A6** (kühlend: Samana/Apana).
- Müde/leer:** E etwas länger, H1 kurz (1-2), ohne Druck (wärmend: Prana/Udana/Vyana).
- Druck/Hitze/Stress:** Halte raus, Ujjayi leiser oder weg. Rückkehr: **E4 - A6** oder natürlicher Atem.

7) Mini-Übung für zu Hause (5 Minuten)

1 Min natürlicher Atem · 2 Min **E4 - A4** · 1 Min **verbundener Atem** (Zustand 4) · 1 Min nachspüren.

Frage: Was ist heute eher zu Hause: Aufnahme, Abgabe, Zentrum oder Verbindung?