

Atmen bis in die hinterste Zelle im Körper

Pranayama = Kontrolle des Atem

Prana/ Chi/ Ki = feinstoffliche Energie

Bedeutung von Atem:

- Atmen ist unmittelbarste aller Notwendigkeiten. Man kann ohne Essen und Trinken auskommen, aber nicht ohne Atem
- Trotzdem atmet viele nicht richtig und Hektik und Stress fördern ein ungesundes Atmen. (zu flaches Atmen) Die Folge: Sauerstoffmangel, Viren/Bakterien gedeihen, stressbedingte Beschwerden
- ⓘ Menschen atmen nur halb: nur bis Brustkorb mit minimaler Bewegung
- Wichtig ist richtiges Ausatmen, deswegen betonen viele Übungen das Ausatmen ganz besonders. Erst wenn die Lunge leer ist, kann man frische Luft und Energie einatmen.
- Bewusste Kontrolle des Atem, reinigt den Körper von Abfallstoffen und steigert die Sauerstoffaufnahme und kann unsere Psyche positiv beeinflussen.

Energiearten:



1. Prana Prana
2. Samana Prana
3. Apana Prana
4. Udana Prana
5. Vyana Prana

Pranayamatechniken:

1. Prana Prana: Wechselatmung
 - a. Komplette ausatmen
 - b. Rechtes Nasenloch verschließen und durch das linke Nasenloch einatmen
 - c. Beide Nasenlöcher verschließen
 - d. Rechtes Nasenloch öffnen und ausatmen, kurz halten und wieder einatmen
 - e. Beide Nasenlöcher verschließen
 - f. Linkes Nasenloch öffnen und ausatmen, kurz halten und wieder einatmen
 - g. ...So weiter hin und her wechseln...

Atmen bis in die hinterste Zelle im Körper

2. Samana Prana: Sitali und Sitkari

- a. Sitali: Zunge einrollen zum U und dadurch einatmen und durch die Nase ausatmen
- b. Sitkari: Zunge nach oben rollen und an den Gaumen legen. Mit offenem Mund einatmen und über die Nase ausatmen.

3. Apana Prana: Reinigungsatem

- a. Stelle dich in die Berghaltung. Einatmen vorstellen, dass Wurzeln aus den Füßen kommen und tief in die Erde hineinreichen.
- b. Atem anhalten solange wie es bequem ist
- c. Ausatmen vorstellen wie Nebel mit Verunreinigungen von den Füßen aufsteigt und in das Universum geht und der gereinigte Körper übrig bleibt.
- d. Ca. 10 x Atmen und dabei spüren wie der Nebel lichter wird und der Körper gereinigt

4. Udana Prana: Bhramari

- a. Einatmen
- b. Ausatmen summend
- c. Ca. 10-20x

5. Vyana Prana: Herzatmung

- a. Arme treffen vor dem Herzen zusammen
- b. Einatmen Arme seitlich öffnen und ausstrecken
- c. Atem anhalten, Konzentration auf Herzchakra. Stelle dir vor, dass eine orangefarbene Spirale von dort aus nach draußen geht.
- d. Ausatmen die Hände zusammenfalten
- e. Atem nur kurz anhalten
- f. Vorgang ca. 5-10x wiederholen

Quelle: Swami Saradananda: Atem-Kraftquelle deines Lebens

Viel Spaß beim Üben!