

Kurze Erinnerungshilfe für Teilnehmer des Pranayama-Workshops im März – zum Üben zu Hause

Zu beachten:

- Nie nach einer Mahlzeit üben (mindestens 4 Stunden nach einer größeren Mahlzeit kann Pranayama geübt werden)
- Nicht nach anstrengenden Tätigkeiten üben
- Idealerweise vorher Supta Baddha Konasana üben, damit Bauchraum und Zwerchfell für die Atemübungen vorbereitet werden
- Beim Üben sollte der Brustkorb erhöht werden und der Kopf korrekt liegen

Bhramari

(bhramari = Hummel)

- Normal einatmen, mit einem Summton ausatmen. Der Ton sollte gleichmäßig sein.

Ujjayi-Pranayama

(„ud“ = ausdehnen, „jaya“ = Eroberung, „prana“ = Lebensenergie, „ayama“ = verteilen)

1. Normales Einatmen und Ausatmen, achtsam und voller Konzentration auf das, was beim Atmen zu fühlen ist
 2. Normales Einatmen, verlängertes Ausatmen
 3. Tiefes bzw. verlängertes Einatmen, normales Ausatmen
- ➔ Jede Stufe ca. 5 Minuten üben, zwischendurch immer wieder normal atmen

Viloma-Pranayama

(„viloma“ = gegen den natürlichen Lauf)

- Unterbrochenes Einatmen, normales Ausatmen
- ➔ Das ist 1 Zyklus. 3-5 Zyklen sind für den Anfang OK. Nach jedem Zyklus normal weiteratmen!

Wichtig:

- Nicht überanstrengen, dies schadet mehr als dass es nützt
- Hört mit dem Üben auf, BEVOR ihr eure Grenze erreicht
- Wenn ihr das Gefühl habt, keine Luft mehr zu bekommen, dann habt ihr es übertrieben. Hört für diesen Tag mit dem Üben auf.