

Verschiedene Atemtechniken aus dem Pranayama

Hier findest du nur eine kurze Begriffserklärung und Beschreibung zu den einzelnen Atemtechniken aus dem Pranayama, die wir im Unterricht verwenden.

Nähere Beschreibungen mit teilweisen Video Anleitungen zu den einzelnen Atemtechniken aus dem Pranayama findest du in meinem E-Book

Um alle Atemtechniken gut auszuführen, benötigst du die vollständige Yoga-Atmung.

- **4/7/8 Atmung** – Zunge liegt hinter den Schneidezähnen auf. Bis vier durch die Nase einatmen. Bis sieben anhalten und bis acht durch die Nase ausatmen.
- **Agni Sara** – Pranayama im Stehen. Einatmen. Mit einem Stoß alles ausatmen. Im angehaltenen Zustand den Bauch nach innen und nach außen bewegen.
- **Anuloma Viloma** – Wechselatmung 4/16/8. Durch das linke Nasenloch einatmen. Atem anhalten und durch das rechte Nasenloch ausatmen und dann wieder zurück.
- **AUM - Atmung**- wir atmen bewusst auf die einzelnen Buchstaben A, U, M. Zum Beispiel das “A” im Geist bewusst einatmen und das “A” laut ausatmen.
- **Bastrika** – Tiefe Bauchatmung. Verstärktes tiefes Aus- und Einatmen. Wir atmen wie ein Blasebalg.
- **Brahmari** – Einatmen mit Schnarchton. Ausatmen mit Summton.
- **Gorilla** – Einatmen und durch den Mund stufenweise ausatmen. Den Bauch nach innen und nach oben ziehen. Den Atem anhalten und dann mit der Einatmung wieder nach oben kommen.
- **Heilendes Atmen nach Dr. Shioya** – Gebetshaltung. Einatmen, Bauch nach innen ziehen und sich eine Affirmation denken. Atem anhalten und visualisieren. Ausatmen und in Dankbarkeit absenden.
- **Kapalabhati** – Aktive Ausatmung. Passive Einatmung. Dann den Atem anhalten. Mula Bandha setzen. Bildliche Fokussierung auf einzelne Körperbereiche. 4 Runden.
- **Nadi Sodhana** – Wechselatmung ohne den Atem anzuhalten. Zum Beispiel 4/4
- **PCE-Yoga** – Einatmen – Mula Bandha setzen, Ausatmen Mula Bandha lösen. Normal atmen und Ashvini Mudra machen.
- **Pratiloma Ujjayi** – Wir atmen im Verhältnis 6 zu 12. 6 Ausatmen und 12 ausatmen. Durch beide Nasenlöcher ausatmen, dann einatmen. Links ausatmen und dann links wieder einatmen. Mittig wieder ausatmen und einatmen. Rechts ausatmen und rechts einatmen. Mittig wieder aus- und einatmen.
- **Sitali** – Die Zunge rollen. Wir atmen durch den Mund aus und durch die Nase aus.
- **Sitkari** – Zunge an den Schneidezähnen anlegen. Durch den Mund mit leicht geöffneten Zähnen einatmen und durch die Nase ausatmen.
- **Surya Bheda** – Bis 8 Sekunden rechts einatmen und bis 16 Sekunden links ausatmen
- **Uddjana Bandha** – Pranayama im Stehen. Einatmen und mit einem Stoß alles ausatmen. Den Bauch nach innen und nach oben ziehen und den Atem anhalten. Mit der Einatmung wieder nach oben
- **Ujjayi** – wir atmen gegen die Kehle sanft ein und aus. Die Zunge liegt oben am Gaumen an.
- **Viloma Pranayama** – Zweiteilige Atemtechnik: Aktivierender Teil: Über drei Einatmen und über eine Stufe ausatmen. Ermüdender Teil: Über eine Stufe einatmen und über drei Stufen ausatmen.

Bandhas:

Bandhas sind Verschlüsse

- **Mula Bandha** – Beckenbodenverschluss - Beckenbodenmuskeln nach innen und oben ziehen
- **Uddjana Bandha** – Bauchverschluss – den Bauch nach innen und nach oben ziehen
- **Jalandhara Banda** – Kehlkopfverschluss – Die Zunge oben am Gaumen nach hinten ziehen und das Kinn Richtung Brustbein legen.