

## Pranayama: Langer und tiefer Atem

Pranayama ist ein Wort aus dem Sanskrit, heißt direkt übersetzt „das Regulieren der Lebensenergie über den Atem“. Die Yogis haben ein sehr komplexes System von Atemübungen entwickelt, die genau auf den augenblicklichen Zustand eines jeden Menschen abgestimmt werden können. Das Yoga steht damit inmitten anderer östlicher Übungswege einzigartig da, denn Letztere haben sich v.a. darauf konzentriert den Atem einfach „nur“ zu beobachten.

Wenn wir uns nach einer gewissen Geistesruhe sehnen, können wir diese über die Regulierung des Atems erreichen. Der Atem findet zu seinem ursprünglichen Rhythmus zurück, so dass wir nach einer Weile des Übens wieder fließend und fein atmen können ohne dass eine Beeinflussung noch nötig wäre. Ein reines Betrachten des Atems reicht dann oft aus, um zu innerer Stille und Ruhe zu finden.

Raum geben, nicht forcieren, mit Leichtigkeit, ohne etwas leisten oder erreichen zu wollen, eher ein **Nicht-tun**. 3 Ebenen (Bauch Rippen Brustbein). Vorne, seitlich und hinten wahrnehmen. Immer durch die Nase ein- und ausatmen (befeuchtet, reinigt, erwärmt, klärt den Geist).

Einatmen:	Bauch wölbt sich nach vorne (Zwerchfell senkt sich), Brustkorb hebt sich (Zwischenrippenmuskeln), Brustbein und Schlüsselbeine heben sich leicht (Atemhilfsmuskulatur)
Ausatmen:	Brustbein und Schlüsselbeine sinken leicht Brustkorb senkt sich Bauch zieht sich ein Richtung Wirbelsäule
Pause	nach dem Ausatmen abwarten, wahrnehmen, Impuls zum Einatmen entsteht von allein

## Asanas für Stabilität, Nervensystem, Herzheilung und Zentriertheit

Asana heißt direkt übersetzt Haltung oder Sitz. Das klassische Yoga kannte nur eine einzige Haltung, den Lotussitz. Alle anderen, in unserer Zeit so populären Haltungen entstanden erst viele Jahrhunderte später. Wir versuchen in einer Asana leicht und stabil zu verweilen.

Der Meister Patanjali schrieb: Asana ist eine stabile, angenehme Körperhaltung. Die Regungslosigkeit des Körpers soll dem Geist helfen, ebenfalls still zu werden.

Ein nicht gerade einfaches Unternehmen, da wir den ganzen Tag über ständig in Bewegung, in Aktion, im Tun sind; wenn nicht mit dem Körper, dann aber auf jeden Fall im Geiste.

Mit Leichtigkeit zu verweilen bedeutet sich nicht zu verkrampfen, an Leistung zu denken und sich zu pushen; eher ein nicht zu viel und nicht zu wenig. Asanas werden durch eine Entspannung des Bemühens stabil und angenehm. Eher eine Asana sein, als sie tun. Ein Yogalehrer sagte einmal: Mach aus dir keine Asana!



### **1. Sufi Kreise**

Einfache Haltung, Hände auf die Knie, einatmen nach vorn drehen, ausatmen nach hinten, große Kreise aus deinen Hüften heraus beschreiben, Kopf bleibt aufrecht in der Mitte, mal den anderen Fuß nach vorne nehmen!

### **2. Kamelritt**

Fersensitz oder einfache Haltung (Hände auf den Oberschenkeln, am vorderen Fußgelenk oder an den Schienbeinen), EA nach vorne und oben, AA nach hinten, Kopf mittig

### **3. Ego Vernichter**

Einfache Haltung, Arme 45 Grad nach oben/zu den Seiten, Daumen zur Decke, Finger angewinkelt, Zug auf Brustmitte

### **4. Schulterbrücke**

Rückenlage, Füße aufgestellt, hüftbreit, EA Becken/Rücken nach oben, AA nach unten, eventuell Arme mit dazu nehmen

### **5. Hund**

Vierfüßlerstand, Zehen aufstellen, von den Handwurzelballen nach hinten oben drücken, Beine angewinkelt lassen, erst wenn Kopf zwischen den Oberarmen ist, Beine ausstrecken, Kinn leicht zur Brust gezogen, Steißbein Richtung Zimmerdecke, Fersen zum Boden

### **6. Babyposition**

Gesäß auf den Fersen, Bauch auf den Oberschenkeln, Brustbein, Stirn sinken zum Boden, Arme nach vorne oder hinten

### **7. Kopf in alle vier Richtungen**

Einfache Haltung, Hände auf den Knien, aufrecht, Brustbein Richtung Zimmerdecke, Kopf sanft und langsam zu allen vier Richtungen absenken, linkes Ohr Richtung linke Schulter, über die Mitte rechtes Ohr Richtung rechte Schulter, Kopf leicht in Nacken, Kinn zum Brustbein

### **8. Totenhaltung**

Rückenlage, Beine lang ausgestreckt, Füße fallen locker zur Seite, Kopf ruht mittig, Arme an den Seiten des Körpers, Handflächen zeigen nach oben