

# Pranayama

21.7.2018/Manfred Dotzler

- **Ujjayi –Atmung**
  - Am Anfang auch beim AA mit Hauchen durch den Mund
- **4-Raum Atmung**
  - erst nur Oberbauch (ca. 3 mal), dann Oberbauch+Flanken (ca. 3 mal,) usw., zum Schluss alle Atemräume ca. 3 mal
  - evtl. mit Hand zum jeweiligen Atemraum, evtl. zusätzlich stoßartig
- **Ujjayi-Pranayama mit Kumbaka**
  - Erst mit Recaka Kumbaka (nach Ausatmung anhalten + Uddhyana Bandha)
    - EA + AA etwa gleich lang (z.B. EA und AA 4 Sec., Anhalten 8 Sec.)
  - Dann mit Puraka Kumbaka (nach Einatmung anhalten, ca. 1/3 länger, z.B. 12 Sec.)
  - Dann mit Rekaka-Puraka Kumbaka (nach Ausatmung und nach Einatmung anhalten). Nach Einatmung Atem anhalten 1/3 länger als nach Ausatmung
  - Mit Ausatmung beginnen
  - Beim Anhalten Bhanda verstärken. Am Ende des Anhaltens Schlucken (Lösen der Kehle)
  -
- **Wechselatmung (Visama Vrtti Pranayama)**
  - Erst links ausatmen (Trägheit wird reduziert), dann rechts einatmen und Zyklus auf der rechten Seite mehrfach (surya sodhana), dann Zyklus auf der linken Seite mehrfach (chandra sodhana), dann Zyklus mit Wechsel links rechts mehrfach (sama sodhana). Jeweils mit Luft anhalten nach Einatmung, etwa solange wie vorher bei Ujjay-Puraka, also. ca. 12 Sec. oder auch mehr. Mit links Ausatmen aufhören.
  - Durchführung mit rechtem Arm (reine Hand + aktiver). Beim EA und AA Ellbogen heben, beim Luftanhalten Ellbogen gesenkt
  - Senken des Kinns beim Luftanhalten: Kann Rezeptoren an Halsschlagader beeinflussen, die den Blutdruck senken
  - Durch Wechselatmung wird der Balken zwischen den Gehirnhälften vergrößert  
➔ Ausgeglichenheit
  -
- **Bhastrika**
  - 4 Runden mit ca. 10 bis 30 Atemzügen, dazwischen jeweils am Ende vollständig ausatmen und Luft anhalten mit Kriya, dann rechts Einatmen, Ellbogen heben, Nasenlöcher schließen, Luft anhalten, links Ausatmen
  - Bhastrika immer durch die Nase. Ist heftigste Atemübung, Kapalabati ist nur schnell. Bhastrika tief und schnell.
  - Ist eine sehr heftige Übung deshalb nur für Geübte geeignet und vorsichtig sein
    - Ohnmacht Gefahr (vgl. oben)
    - Gefahr von Platzen von Rand-Alveolen ➔ Luftspalt ➔ Pneumo Thorax
    - Besonders gefährdet: Raucher und junge, schlanke Leute
    - Aber: wäre auch geplatzt beim nächsten Husten
    - Hilfe rufen, beruhigen
- **Kevala Kumbaka**
  - Atem verebben lassen. Manchmal fast kein Atem mehr

