

# YOGA!

einfach besser leben

## Newsletter Juli 2011



Liebe Yogafreundin, lieber Yogafreund,

herzlich willkommen zum 3. YOGA! Newsletter.

Hier findet Ihr Hintergrundwissen zu den Yogastunden und Fakten aus den verschiedensten Aspekten des Yogas.

### Neuigkeiten

- ⌘ Am 6. September 2011 beginnt ein neuer offener Kurs im Kindergarten St. Konrad, Plantage 21, Passau (Hacklberg), immer Dienstag abends 20:00 – 21:30
- ⌘ Im August finden keinen regulären Yogastunden statt, sondern bei Interesse machen wir „Open Air“ Yogastunden. Bitte per e-mail oder im Kurs Bescheid geben, wer auf die Kontaktliste will. Die Stunden finden zur gewöhnlichen Zeit, nur bei gutem, trockenem Wetter statt. Mindestteilnehmeranzahl: 3  
Mögliche Orte: Kinderspielplatz an der Musikschule, Ilzleite Liegewiese

### Inhalt

- ⌘ Pranayama - Einleitung
- ⌘ Bauchatmung
- ⌘ Vollständige Yogaatmung
- ⌘ Wechselatmung – Anuloma Viloma
- ⌘ Blasebalgatemung – Kaphalabhati
- ⌘ Vakuumatemung - Uddhiyana Bandha
- ⌘ Gorillaatem
- ⌘ Feueratem – Agni Sara
- ⌘ Kühlender Atem – Sitali/Sitkari
- ⌘ Summ Atem – Brahmari

## Atemübungen – Pranayama

Um etwas mehr Licht, Verständnis und Einordnung in die Welt der Atemübungen zu bringen, beschäftigt sich dieser Newsletter schwerpunktmäßig mit den Atemübungen, die bereits im Kurs geübt bzw. angesprochen wurden. Es sind keine Übungsanleitungen zum Erlernen der Übungen!

Der Begriff **Pranayama** setzt sich aus den beiden Wörtern prana ("Lebensenergie") und ayama ("kontrollieren", "erweitern"; also: "Kontrolle über die Lebensenergie") zusammen und umfasst die verschiedenen Atemübungen des Yoga. Pranayama ist eines der acht Glieder des Raja Yoga (bzw. Ashtanga Yoga oder Kriya Yoga) und dient der Harmonisierung und Erhöhung des prana mit der Zielsetzung die unterschiedlichen Energiebereiche und Zentren im Körper zu harmonisieren.

Wirkliche Atemkontrolle bedeutet, dass Ausatmen gelernt wird, nicht Einatmen. Die Energie wird durch die normale Befreiung des Atems am besten erneuert, nicht durch gewaltsames Vollpumpen der Lungen mit Luft. So kannst Du, bei großer physischer Anstrengung - wie dem Tragen einer schweren Tasche, schnellem Gehen, beim Umgraben des Gartens - Deine Kräfte durch Konzentration auf das langsame Ausströmen der Luft aus den Lungen erholen.

Redner, Sänger, Schwimmer und Läufer wissen das. Wir anderen können es durch einfache Tests herausfinden. Zum Beispiel, wenn man unter die kalte Dusche geht, hat man das Bedürfnis, nach Luft zu schnappen und die Muskeln anzuspannen. Das verstärkt die Quälerei aber nur. Wenn Du stattdessen versuchst, langsam und gleichmäßig auszuatmen, wirst Du erstaunt sein, wie wenig die Temperatur des Wassers Dir ausmacht. Die Atmung hilft dem Körper, sich Veränderungen anzupassen.

Wenn Du das nächste Mal etwas Schweres heben musst, sei es ein großer Topf oder ein Koffer, versuche, einen vollen, tiefen Atemzug zu tun und den Atem während des Hebens anzuhalten. Wahrscheinlich ist die Last dann viel leichter. Die Wirkung ist, wie wenn man erwartet, einen vollen Koffer zu heben, und dann feststellt, dass er leicht ist.

Es gibt viele Folgeerscheinungen des richtigen Ausatmens, aber die bedeutendste ist Bewusstheit. Richtiges Atmen bewirkt eine strenge Umstellung unserer täglichen Gewohnheiten und macht uns auf irgendeine Weise wieder zum Herrn unseres Körpers. Bewusstes Atmen bringt eine bewusste Körperhaltung mit sich. Du beginnst gewahr zu werden, dass Du nicht ganz vornüber gebeugt sitzen und dabei gut atmen kannst, weder ein noch aus.

Sivananda sagte einmal – wer täglich Pranayama übt, braucht sich über Müdigkeit nicht mehr beklagen. Ich habe es ausprobiert – und es stimmt!

Auf den nächsten Seiten folgen Anmerkungen zu einigen Atemübungen.

### 8 Stufen des Yoga

1. **Yama** - Regeln für den Umgang mit anderen (wurden schon in den Kursen besprochen)
2. **Niyama** - Gebote, Verhaltensregeln für sich Selbst (wurden schon in den Kursen besprochen)
3. **Asana** - Stellung/Haltung. Hier: Sitzhaltung. Wichtig ist, die Wirbelsäule frei zu halten, aufrecht zu sitzen. Brust, Nacken, Hals bilden eine gerade Linie. Bewegungslos und bequem.
4. **Pranayama** - Atemtechniken. Durch verschiedene Atemtechniken wird die Lebensenergie (Prana) unter Kontrolle gebracht.
5. **Pratyahara** - Sinne zurücknehmen. Den Sinnen wird der Weg zu ihren Objekten versperrt oder sie werden von diesen zurück gezogen. Es ist dies die Praxis, den Geist von den Sinnen, die ihn stören, zu trennen. Auch „zur Ruhe kommen“, „Besinnung“
6. **Dharana** - Konzentration. Dharana ist die Praxis, den Geist zu konzentrieren, indem man ihn z.B. auf ein äußeres Objekt oder eine innere Idee richtet, unter Ausschluss aller anderen Gedanken.
7. **Dhyana** - Absorption. Ununterbrochenes Fließen der Gedanken zum Meditationsobjekt.
8. **Samadhi** - Überbewusstsein. Samadhi ist der überbewusste Zustand. Er ist über alle Beschreibung erhaben. Der Geist kann ihn weder erfassen noch beschreiben, denn er transzendiert die drei Elemente, die während jeder gewöhnlichen Erfahrung der Sinne präsent sind: Raum, Zeit und Kausalität.



### **Bauchatmung**

Einatmen - Bauch hebt sich; Ausatmen - Bauch senkt sich. Gleich lang ein- und ausatmen (ca. 3-4 Sek.); Schultern bleiben unten. Kann immer und allezeit im täglichen Leben angewendet werden.

### **Vollständige Yoga Atmung**

Einatmen - Bauch hinaus, dann Brust ausdehnen, dann den Rest unter das Schlüsselbein/in die Kehle einatmen; Ausatmen - Brust hinein und Bauch hinein. Sich umgekehrte Reihenfolge vorstellen. Wichtig: Bewegung sollte fließend sein. Ausatmung wenn möglich doppelt so langsam wie Einatmung. Wird bei anstrengender körperlicher Bewegung angewendet; immer, wenn mehr Sauerstoff benötigt wird; bei Asanas und fortgeschrittenem Pranayama.

### **Wechselatmung – Anuloma Viloma**

Nasenhöhlen werden abwechselnd mit rechtem Daumen und Ringfinger verschlossen. Links einatmen, Atem anhalten, rechts ausatmen, rechts einatmen, anhalten, links ausatmen = eine Runde. Fortgeschrittene Anfänger 1:2:2; Mittelstufe und Fortgeschrittene 1:4:2. Harmonisiert die linke und rechte Hirnhemisphäre. Führt zum inneren Gleichgewicht und entwickelt Konzentrationsfähigkeit. Diese Yoga Atemübung, ist auch sehr gut für die Gesundheit des Atemsystems und beugt Erkältung und Heuschnupfen vor.

### **Blasebalgatemung – Kaphalabhati**

Mit gekreuzten Beinen hinsetzen. Wichtig: Rücken gerade, Nacken gerade. Schnell mit dem Bauch ein- und ausatmen (Einatmung entspannt). Anfangs 20-30 Mal atmen, später bis auf 200 steigerbar. Anschließend ein bis zwei tiefe Atemzüge, dann die Luft anhalten (Lungen zu 3/4 gefüllt). Ausatmen, wenn es unbequem wird. 3-5 Runden. Reinigt die Nasendurchgänge und verschafft neue Energie, da vielmehr Sauerstoff aufgenommen wird. Kaphalabhati heißt übersetzt „scheinender Schädel“.

### **Vakuumatmung - Uddhiyana Bandha**

Aufrecht stehen. Vollständig ausatmen, Knie leicht beugen, mit Händen das Gewicht auf die Knie geben, Bauch hineinziehen (lassen). Mit leeren Lungen den Atem solange anhalten, wie es bequem ist. Dann aufrichten, Bauch nach vorne lassen und einatmen. Zwischenatmen. 2-4 Mal wiederholen. Am besten morgens nach dem Aufstehen. Wichtig: Immer nur mit leerem Magen. Wirkt verdauungsanregend.

### **Gorilla**

Vollständig einatmen, Luft anhalten, Brustkorb ausdehnen. Mit Fingern auf Brustkorb trommeln. Dann Lippen schürzen und durch Mund stoßweise ausatmen, bis Lungen leer. Dann Uddhiyana Bandha s.o. solange wie bequem. Wieder vollständig einatmen und wiederholen. Beim zweiten Mal mit Handflächen auf dem Brustkorb trommeln, beim dritten Mal mit den Fäusten. Reinigt die Lunge da festgesetzte Schwebepartikel gelöst und ausgehustet werden, wirkt anregend.

### **Feueratemung - Agni Sara**

Wie bei Uddhiyana Bandha anfangen. Nach dem Ausatmen mit leeren Lungen Bauch nach vorne und zurück geben. Solange machen wie möglich, dann Bauch nach vorne geben und einatmen. 2-4 Runden machen. Am besten direkt im Anschluss an Uddhiyana Bandha. Stark verdauungsfeueranregend und gut für Bauchmuskulatur.

### **Kühlender Atem – Sitali/Sitkari**

Die Luft wird mit einem zischenden Laut über die längs oder quer gerollte Zunge eingeatmet. Wirkt insgesamt stark kühlend. Auch zur Reduzierung des Appetits, Beruhigung des Geists und Harmonisierung von außer Kontrolle geratenen Energien. Ausatmen mit vollständiger Yogaatemung. Variation: nach dem Einatmen Atem anhalten.

### **Summ Atem – Brahmari**

Beim Einatmen erzeugt man einen schnarchenden Ton, beim Ausatmen den einer Biene. Wirkung: Beruhigt den Geist, verbessert die Stimme, entspannt den Kehlkopfbereich und hilft bei Schlaflosigkeit. Auch für Asthmapatienten hilfreich.

Viel Freude beim Üben!



Locah Samasta Sukinoh Babantu – Mögen Alle Wesen Glück und Harmonie erfahren

Om Shanti, Shanti, Shanti – Om Frieden, Frieden, Frieden

Silke Schütte

**YOGA!**



[www.yoga-passau.com](http://www.yoga-passau.com)