# Pranayama

## Erstes Pranayama **Rechaka-Kumbhaka, Puraka-Kumbhaka**

Lotussitz, Hände im Chin-Mudra, gleichmäßig ein-und ausatmen.
Beim Atem anhalten die Bandhas verstärken, nach dem Anhalten jeweils Schlucken.

**Rechaka-Kumbhaka** Pranayama

| | |
|---|---|
| 6 Herzschläge aus: 6 Herzschläge halten | 1 |
| 6 Herzschläge ein | |
| Aus: Halten | 2 |
| Ein | |
| Aus: Halten | 3 |

**Puraka-Kumbhaka** Pranayama

| | |
|---|---|
| 6 Herzschläge ein: 9 Herzschläge halten | |
| 6 Herzschläge aus | 1 |
| Ein: Halten | |
| Aus | 2 |
| Ein: Halten | |
| Aus (ist auch das erste Aus der nächsten Runde) | 3 |

**Rechaka-Puraka-Kumbhaka** Pranayama

| | |
|---|---|
| 6 Herzschläge aus: 6 Herzschläge halten | 1 |
| 6 Herzschläge ein: 9 Herzschläge halten | |
| Aus: Halten | 2 |
| Ein: Halten | |
| Aus: Halten | 3 |
| Ein: Halten | |

## Zweites Pranayama **Visama-Vritti, Sama-Vritti**

Lotussitz, linke Hand im Chin-Mudra, rechte Hand ins Vishnu-Mudra, beim Anhalten Bandha verstärken und Zunge leicht aufrollen, vor dem Ausatmen schlucken und den Ellenbogen höher als die Armachse

**Visama-Vritti** Pranayama
Links 6 Herzschläge aus

**Surya-Sodhana** Pranayama (Sonne, rechts)

| | |
|---|---|
| Rechts 6 Herzschläge ein: 9 Herzschläge halten | |
| Rechts aus | 1 |
| Rechts ein: Halten | |
| Rechts aus | 2 |
| Rechts ein: Halten | |
| Rechts aus | 3 |

**Chandra-Sodhana** Pranayama

| | |
|---|---|
| Links ein: Halten | |
| Links aus | 1 |
| Links ein: Halten | |
| Links aus | 2 |
| Links ein: Halten | |
| Links aus | 3 |

**Sama-Vritti** Pranayama
**Nadi-Sodhana** Pranayama

| | |
|---|---|
| Rechts 6 Herzschläge ein | 1 |
| Rechts ein: Halten | |
| Links aus | 2 |
| Links ein: Halten | |
| Rechts aus | 3 |
| Rechts ein: Halten | |
| Links aus | 4 |
| Links ein: Halten | |
| Rechts aus | 5 |
| Rechts ein: Halten | |
| Links aus | 6 |

## Drittes Pranayama: **Bhastrika**

- **Schnellatmung** (Hufschmied - Blasebalg), ca. 10-100 Atemzüge
- **Vollständig** ausatmen und **Uddhjyana-Kria** setzen, Atem **anhalten**
- Schlucken, rechts einatmen, Nasenloch verschließen, Atem anhalten
- Schlucken links ausatmen
- So oft wiederholen, wie es sich gut anfühlt (3 - 4x)

## Viertes Pranayama: **Kevala Kumbhakam**

- Bandhas **lösen**, Hände in den Schoß legen (Dhyana mudra)
- **Augen schließen**
- Luft **beobachten**, keinen Widerstand entgegen setzen, von alleine strömen lassen
- Atem **verebben** lassen
- **Gedanken** über den Atem **verebben** lassen