

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 11

Pranayama 3 – Nadi-Shodhana-Pranayama 2 (Fortsetzung von Übungsblatt 7)

Die Atemübungen in dieser Einheit sind für diejenigen gedacht, denen die Atemübungen von Blatt 7 schon leicht gelingen. Alle anderen üben bitte weiter in dem Tempo und der Intensität, die ihnen gut bekommen.

Bitte bedenkt, dass Ihr Euch bei Nadi-Shodhana ins Gesicht greift und wascht direkt davor die Hände.

Anfangsentspannung: Pratyahara

Lege Dich in die Rückenentspannungslage. Werde Dir nacheinander Deiner Sinne bewusst und trenne dann Dein Bewusstsein von den sinnlichen Wahrnehmungen.

Komme einen Moment zu innerer Ruhe.

Rückführung der Sinne in den Körper

Tönen von ‚Om‘

Richte Dich im Sitz Deiner Wahl ein. Bedenke, dass nicht nur der Körper aufrecht sitzt, sondern dass Deine ganze Person eine stabile und doch entspannte Haltung einnimmt.

Atme 2-3x tief aus und ein und töne dann mehrmals ‚Om‘.

Lockerung im Sitzen: ‚Kamelritt‘

Im Sitz Deiner Wahl, lege Deine Hände auf die Knie oder nahe der Knie auf die Oberschenkel.

AA: Mache einen runden Rücken, ähnlich dem ‚Katzenbuckel‘; **EA:** Schiebe die Brust nach vorne, ziehe die Schultern nach hinten, hebe den Blick (wie im Pferderücken).

Übe in Deinem Rhythmus und achte darauf, dass Der Rücken vom Kreuzbein bis zu der Halswirbelsäule in Bewegung kommt.

Yogische Vollatmung:

Löse die Beine und lockere sie. Falls Du einen Sitz mit gekreuzten Beinen gewählt hast, baue ihn ‚seitenverkehrt‘ wieder auf.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 11

Richte Dich gut im Sitz ein, schließe die Augen und übe einen Moment die yogische Vollaratmung über Bauch, Brustkorb bis hin zu den Schlüsselbeinen. **EA:** Fülle die Atemräume bewusst von unten nach oben.

Spüre, wie sich erst der Bauch, dann der Brustkorb ausdehnt und zuletzt die Schlüsselbeine und eventuell auch die Schultern sich leicht heben.

AA: Lasse die Schultern los, leere die Lungen langsam und presse zuletzt mit Hilfe der Bauchmuskeln den letzten Rest verbrauchter Atemluft sanft aus den Lungen.

Die Atembewegung sollte kraftvoll und dennoch ruhig und gleichmäßig sein, wie bei einer Welle. Wiederhole 5-10x.

Lass den Atem frei fließen und spüre nach.

Lockere die Beine in Titali/ Schmetterling.

Nadi-Shodhana-Pranayama 2b:

Komme wieder in den Sitz Deiner Wahl. Richte Dich äußerlich wie innerlich auf.

Gib die linke Hand auf das linke Knie/den linken Oberschenkel nahe am Knie.



Wenn Du möchtest, forme **Chin Mudra**¹.

Bringe die rechte Hand vor das Gesicht, der rechte Oberarm ist nahe am Körper.

Achte darauf, dass Du dennoch gerade und aufrecht sitzt!

Atme mehrmals tief ein und aus.

EA: Schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atme **links über 4 Zähler**² ein.

AA: Schließe mit dem rechten Ringfinger das linke Nasenloch, öffne gleichzeitig das rechte Nasenloch und atme **rechts über 8 Zähler** aus.

EA: rechts 4 Zähler ein,

AA: links 8 Zähler aus.

Wiederhole 5-10x.

¹ Bildquelle: https://wiki.yoga-vidya.de/Chin_Mudra

² Der ‚klassische‘ Zähler ist der Herzschlag. Falls Du noch kein Gespür für Deinen Puls entwickelt hast, kannst Du gerne eine laut tickende Uhr oder ein Metronom zur Hilfe nehmen.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 11

Im Laufe der nächsten Wochen kannst Du langsam auf 8:16 erhöhen. Achte darauf, dass Du nichts übereilst und der Atem anstrengungslos fließt.

**Locker Schultern und Nacken im Stehen und/oder über
Suryanamaskar/ Sonnengruß** in Deinem Atemrhythmus.
Spüre nach.

Majariasana/ Katze:

Komme in den Vierfüßlerstand und lockere Deinen Rücken in Katzenbuckel und Pferderücken.
Deine Aufmerksamkeit ist ganz bei Deinem Atem.

Wenn Du Dich bereit fühlst, komme mit der nächsten Ausatmung in
Adho Mukha Svanasana/ den herabschauenden Hund Schließe die Augen.
Bringe dann die Aufmerksamkeit zum Atem.

EA: 4 Zähler

AA: 8 Zähler.

Achte darauf, dass Du trotz der Anstrengung ruhig und gleichmäßig atmest.
Halte für 5-10 Atemzyklen.

Löse ausatmend und komme in **Shavasana/ die Rückenentspannungslage**.
Lass den Atem frei fließen und beobachte ihn.

Matsyasana/ Fisch³

Diese Übung ist nicht geeignet für Personen mit akuten Nackenbeschwerden.
Während der gesamten Übung trägt der Kopf nur sein eigenes Gewicht.
Die Rückbeuge kommt aus der Brustwirbelsäule, nicht aus der Lendenwirbelsäule.
Überprüfe während der gesamten Zeit, ob Du evtl. ein Hohlkreuz machst.
Gegebenenfalls spanne die Bauchmuskeln an, um den unteren Rücken zu schützen.

3 Bildquelle: <https://wiki.yoga-vidya.de/Matsyasana>

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 11

Bringe die Arme unter den Körper, die Hände unter das Gesäß.

Bringe Dein Gewicht auf die Ellenbogen.

EA: Hebe den Oberkörper an und schaue zu Deinen Füßen.

AA: Wölbe den Oberkörper so weit nach hinten, dass Dein Kopf den Boden berührt.

Bleibe in dieser Position für 5-10 Atemzyklen. Spüre, wie sich bei jeder Einatmung der Brustkorb weitet.

EA: Hebe den Oberkörper wieder an.

AA: Lege den Oberkörper flach ab.

Komme in Shavasana und spüre nach.



Eine etwas einfachere Variante findest Du unter:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=120&v=halmJ4qLfEE&feature=emb_title

Lockere den Rücken in einer **Schaukelbewegung Deiner Wahl**.

Halbe sitzende Vorbeuge:

Komme in den Langsitz. Die Beine sind gerade, die Fußzehen zum Körper hin gezogen, der Oberkörper gestreckt.

Lege jetzt die Sohle des rechten Fußes an die Innenseite des linken Oberkörpers. Widerstehe der Versuchung, die Beckenposition zu ändern. Stell Dir vor, das Becken bildet einen rechten Winkel zum gestreckten Bein. Bringe das rechte Knie so nahe wie möglich zum Boden.

EA: Strecke die Arme in die Höhe,

AA: Beuge den gestreckten Oberkörper über das gestreckte Bein.

Lege die Hände dort ab, wo sie heute ankommen. Falls die Hände den Fuß erreichen, kannst Du die Ballen umfassen.

Halte die Position für 10 Atemzyklen.

EA: Richte den Oberkörper auf.

Wechsle die Beinposition und übe erneut.

Komme dann in die **Bauchentspannungslage** und beobachte Deinen Atem.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 11

Shalabhasana/ Heuschrecke⁴:

Bringe die Arme unter den Körper, das Kinn auf den Boden.

Mit der nächsten EA hebe die Beine gestreckt an.

Halte die Position so lange wie es Dir gelingt, tief und gleichmäßig zu Atmen. Dann hebe mit der nächsten EA die Beine noch einmal ein paar Zentimeter höher und lege sie mit der AA ab.



Spüre in der **Bauchentspannungslage** nach.

Ardha Matsyendrasana/ halber Drehsitz⁵:

Komme über den Vierfüßlerstand in den Fersensitz.

Setze das Gesäß links der Fersen ab. Schlage das rechte Bein über den linken Oberschenkel.

Achte darauf, dass Du nicht auf Deiner Ferse sitzt, ansonsten strecke das untere Bein aus.

Richte Dich auf, indem Du Knie und Oberkörper zueinander ziehst.

Umfasse das Knie mit dem rechten Arm.

EA: Hebe den linken Arm.

AA: Setze ihn hinter Dir ab. Wenn Du möchtest, schau über Deine linke Schulter.

EA: denke ‚Länge‘, **AA:** denke ‚Geschmeidigkeit‘.

Nach 5-10 Atemzyklen löse auf und übe die entgegengesetzte Richtung.



4 Bildquelle: <https://wiki.yoga-vidya.de/Shalabhasana>

5 Bildquelle: https://wiki.yoga-vidya.de/Ardha_Matsyendrasana

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 11

Endentspannung:

Komme in die Rückenentspannungslage.

Lasse Körper und Geist los. Nimm Dir dafür Zeit.

Bringe langsam Deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Stelle Dir vor, Du atmest über die gesamte linke Körperseite ein, über die rechte Körperseite aus.

Dann über die rechte Seite ein, über die linke aus usw...

Rückführung:

Komme mit Deinem Bewusstsein zurück zu Deinen Körper. Nimm ihn bewusst wahr.

Räkle Dich und komme langsam zum Sitzen.

Schenke dem Sitz die gebührende Aufmerksamkeit.

Töne ‚Om‘ und bedanke Dich.