



## Pranayama – Atemübungen für zwischendurch

Atemübung für den Ausgleich des Vata-Dosha

→ wirkt erdend und beruhigend

So Ham – Atmung

«So Ham» ist ein kraftvolles Mantra, welches auf Sanskrit «Ich bin» oder «Ich bin das» bedeutet. Es hilft, sich zu erden und Ruhe zu finden.

- Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin und konzentrieren Sie sich darauf, tief ein- und auszuatmen.
- Nach einigen Atemzügen können Sie während der Einatmung beginnen, die Silbe «So» entweder laut oder in Gedanken vorzusagen.
- Bei der Ausatmung sagen Sie entsprechend die Silbe «Ham».
- Wiederholen Sie diese Atemtechnik zehn Mal.

Atemübung für den Ausgleich des Pitta-Dosha

→ wirkt stresslösend und entspannend

Bhramari – die Bienenatmung

Bei der **Bienenatmung** wird durch das absichtliche Verschlussen der Gehörgänge mit Hilfe der Hände die entstehende Vibration nach innen und in den Körper geleitet und sorgt dort für eine angenehme Entspannung. Auch die Aufmerksamkeit richtet sich rasch nach innen.

- Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie hörbar tief ein.
- Legen Sie während der Ausatmung Ihre flachen Hände auf beide Ohrmuscheln und verschliessen Sie mit den Händen sanft die Gehörgänge.
- Erzeugen Sie jetzt einen summenden Ton, ähnlich dem einer Biene und beobachten Sie wie und wo er sich in Ihrem Körper ausbreitet.
- Wiederholen Sie diese Übung mindestens zehn Mal.





Atemübung für den Ausgleich des Kapha-Dosha

→ wirkt aktivierend und kreislaufanregend

Kapalabhati – die Feueratmung

Diese schnelle Atmung versorgt uns mit mehr Sauerstoff, Energie und einem klaren Kopf.

- Setzen Sie sich in eine bequeme, aufrechte Sitzhaltung, sodass vor allem Ihre Bauchdecke entspannt ist und atmen Sie ein paar Mal tief und locker ein und aus.
- Dann nehmen Sie einen tiefen Atemzug und beginnen mit der **Feueratmung**, indem Sie die Luft beim Ausatmen in kurzen, abgehakten Stößen ausstossen. Die Bauchdecke darf dabei ganz aktiv sein.
- Machen Sie diese kurze und schnelle Ausatmung so lange, bis Sie den sanften Drang verspüren, wieder tief einzuatmen.
- Atmen Sie erneut mehrmals tief ein und aus und entspannen Sie den Körper.
- Sobald Sie wieder ganz ruhig sind, können Sie mit der nächsten Runde der **Feueratmung** beginnen.
- Führen Sie diese Übung – je nach Erfahrung – drei bis fünf Mal durch.
- 

Quelle: Buch Ayurveda for Life Planer, Dr. med. Janna Scharfenberg, Seite 128