

Vorbereitende Atemübungen

1. Übung

Technik: Sitzen Sie in Padmasana oder einer anderen bequemen Stellung. Wenn Sie nicht auf dem Boden sitzen können, dann können Sie sich auch auf einen Stuhl setzen. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Punkt in der Mitte zwischen den Augenbrauen. Schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Atmen Sie jetzt ganz langsam und so lange, wie es Ihnen ohne Schwierigkeiten möglich ist, durch das linke Nasenloch ein. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an, und atmen Sie dann wieder sehr langsam durch das gleiche, also das linke Nasenloch aus. Achten Sie darauf, daß die Dauer des Ausatmens länger ist als die des Einatmens. Praktizieren Sie diese Übung fünfmal. Jetzt schließen Sie das linke Nasenloch mit Ringfinger und kleinem Finger der rechten Hand. Öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie auf die gleiche Weise wie oben beschrieben. Praktizieren Sie auch diese Übung fünfmal. Putzen Sie sich die Nase und fahren Sie mit dieser Übung noch 10 bis 15 mal auf beiden Seiten fort. Sie können bei dieser Übung auch die Kehlkopf-Atmung anwenden. Bei der Kehlkopf-Atmung konzentrieren Sie sich auf den Kehlkopf und spüren, wie Sie von dort einatmen. Dadurch nehmen Sie mehr Sauerstoff auf und geben mehr Kohlendioxyd ab. Die Ausatmung ist immer länger als die Einatmung.

Wirkung: Diese Übung hilft, verschlossene Nasendurchgänge zu öffnen, und führt zu einer harmonischen Atmung.

2. Übung

Technik: Sitzen Sie in einer einfachen und bequemen Stellung. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Punkt in der Mitte zwischen den beiden Augenbrauen. Schließen Sie jetzt das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen Sie, so lange und so langsam es Ihnen ohne Anstrengung möglich ist, durch das linke Nasenloch ein. Dann schließen Sie das linke Nasenloch mit Ringfinger und kleinem Finger der rechten Hand, öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie langsam durch das rechte Nasenloch aus. Achten Sie immer darauf, daß die Ausatmung länger ist als die Einatmung. Halten Sie die linke Nasenöffnung weiterhin mit Ring- und Zeigefinger der rechten Hand verschlossen und atmen Sie jetzt wie zuvor langsam und ohne jede Anstrengung durch das rechte Nasenloch ein. Dann verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen. Öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie wieder so lange wie möglich durch das linke Nasenloch aus. Die Ausatmung dauert immer länger als die Einatmung. Das ist eine Runde. Üben Sie in der ersten Woche zwölf Runden und in jeder weiteren Woche eine Runde mehr, bis Sie 20 Runden erreicht haben. Zur Aktivierung des Verdauungsfeuers können Sie diese Übung auch nach einer Mahlzeit, beginnend mit der Einatmung durch das rechte Nasenloch, praktizieren.

Wirkung: Diese Atemübung hilft, die Nasenlöcher zu öffnen und Erkältungskrankheiten und Husten zu verhindern. Sie fördert eine gute Verdauung und erhöht die Körpertemperatur. Sonnen- und Mondnerv werden stark angeregt.

3. Übung

Technik: Sitzen Sie in einer bequemen Stellung. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Punkt in der Mitte zwischen den Augenbrauen. Atmen Sie jetzt ein und zählen Sie in Gedanken von eins bis vier, halten Sie den Atem an und zählen Sie von eins bis 16. Atmen Sie aus und zählen Sie dabei von eins bis acht. Zählen Sie, Ihrer Lungenkapazität entsprechend, schneller oder langsamer. Auf keinen Fall sollten Sie sich angestrengt fühlen oder einen Druck in Herz oder Lungen spüren. Wenn Sie merken, daß sich Ihre Kapazität genügend vergrößert hat, können Sie beim Einatmen bis fünf, beim Anhalten des Atems bis 20 und beim Ausatmen bis zehn zählen.

Wirkung: Die Lungenkapazität wird vergrößert und die Bewegungen des Zwerchfells perfekt. Der Körper wird leicht. Die Übung ist wohltuend für das Nervensystem und das Herz und sie erhöht die Konzentrationsfähigkeit.

4. Übung

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken, beide Arme liegen neben den Oberschenkeln auf dem Boden. Atmen Sie tief ein, heben Sie gleichzeitig die Arme an und legen Sie sie hinter dem Kopf auf den Boden, die Ellbogen bleiben gestreckt. Halten Sie den Atem in dieser Stellung an, solange das für Sie ohne Anstrengung möglich ist, dann atmen Sie langsam und tief aus; gleichzeitig legen Sie die Arme gestreckt zurück auf den Boden. Die Ausatmung dauert immer länger als die Einatmung. Sie können diese Übung auch

praktizieren, indem Sie während des Einatmens bis vier zählen, während der Atempause bis 16 und während des Ausatmens bis acht. Üben Sie insgesamt 20 Runden.

Wirkung: Auch diese Übung vergrößert die Lungenkapazität, macht die Bewegungen des Zwerchfells perfekt und bringt Harmonie in das Nervensystem. Sie regt die Durchblutung an, reinigt das Blut und fördert die Verdauung. Sie macht den Körper leicht, schenkt Entspannung, Ruhe und gute Konzentrationsfähigkeit

5. Übung

Technik: Setzen Sie sich in Vajrasana (Donnerstellung) und halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Legen Sie die rechte Hand auf den rechten, die linke Hand auf den linken Oberschenkel. Atmen Sie jetzt aus und lassen Sie beide Handflächen dabei langsam über die Knie nach unten auf den Boden gleiten, bis die Hände 15 bis 20 cm von den Knien entfernt auf dem Boden liegen. Halten Sie den Atem drei bis fünf Sekunden lang an, während Sie in dieser Stellung verharren. Atmen Sie dann ein und legen Sie die Hände dabei langsam wieder auf die Oberschenkel zurück. Die Ausatmung dauert immer länger als die Einatmung. Üben Sie 15 bis 20 Runden.

Wirkung: Diese Atemübung verstärkt das Verdauungsfeuer und fördert dadurch eine gute Verdauung. Sie verhindert Übersäuerung des Magens und heilt verschiedene Krankheiten im Bereich des Bauches wie Durchfall, Verdauungsstörungen, Ruhr u.a. Sie reduziert überschüssiges Fett am Bauch und kann auch Rheumatismus, Gicht und Hämorrhoiden heilen.

6. Übung

Technik: Setzen Sie sich in Vajrasana oder in eine andere bequeme Stellung. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Atmen Sie jetzt aus und drücken Sie dabei das Kinn langsam auf die Brust; die Wirbelsäule bleibt weiterhin gerade. Mit dem Einatmen richten Sie den Nacken wieder auf. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen. Praktizieren Sie diese Übung 10-bis 15 mal.

Wirkung: Die Übung beugt vielen Störungen im Bereich des Nackens vor. Sie verhindert und beseitigt schlechte Gedanken und Nervosität. Sie ist gut für die Schilddrüse, wohltuend für Haut und Haare und sie trägt dazu bei, Susumna Nadi gesund zu erhalten.

7. Übung

Technik: Setzen Sie sich in Vajrasana und halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Atmen Sie jetzt aus und drehen Sie dabei den Kopf langsam und behutsam und ohne jeden Druck so weit wie möglich nach links. Bemühen Sie sich darum, den Kopf so präzise und gleichmäßig wie eine Schallplatte zu drehen. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie langsam ein und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem wieder zwei bis drei Sekunden lang an. Üben Sie dies zehnmal und kommen Sie beim letzten Einatmen nur noch bis zur Mitte zurück. Das Ausatmen dauert länger als das Einatmen. Jetzt machen Sie die Übung in umgekehrter Richtung: Atmen Sie langsam aus und drehen Sie gleichzeitig den Kopf so weit wie möglich nach rechts. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie dann langsam ein und drehen Sie den Kopf dabei so weit wie möglich nach links. Praktizieren Sie diese Übung wieder zehnmal und kommen Sie beim letzten Ausatmen nur noch bis zur Mitte zurück.

Wirkung: Die Übung heilt Rheumatismus im Nacken und hält Nacken und Schultern gesund. Sie ist gut für die Ohren, bessert Schwerhörigkeit und wirkt vorbeugend gegen Infektionen im Bereich von Nase und Mund, bei Kehlkopfkrankheiten und bei Tuberkulose. Außerdem verbessert sie das Erinnerungsvermögen und erhöht die Geisteskraft.

8. Übung

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie die Füße zusammen und legen Sie die Hände neben die Oberschenkel. Atmen Sie jetzt sehr langsam ein und stellen Sie sich dabei vor, daß sich Ihr Körper allmählich aufbläht wie ein riesiger Ballon. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie dann aus und stellen Sie sich währenddessen vor, daß Ihr Körper kleiner und immer kleiner wird wie ein Ballon, aus dem alle Luft entweicht, bis er ganz leer ist. Das Ausatmen dauert immer länger als das Einatmen. Praktizieren Sie die Übung 20 mal.

Wirkung: Diese Übung hält die Luft im Körper in einem ausgewogenen Zustand; der Körper bleibt gesund, und das Körpergewicht wird reduziert. Mit Hilfe dieser Übung kann man den Geist sehr schnell kontrollieren. Sie verstärkt die Geistes- und die Willenskraft und hält Nervosität Unruhe, Sorgen und Ängste fern.

9. Übung

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken; die Hände liegen neben den Oberschenkeln am Boden. Mit dem Einatmen heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden an, atmen Sie dann aus und legen Sie dabei das Bein langsam auf den Boden zurück. Das Ausatmen sollte länger dauern als das Einatmen. Praktizieren Sie jetzt die Übung auf die gleiche Weise mit dem linken Bein. Üben Sie insgesamt 20 solcher Runden.

Wirkung: Die Übung beugt Arthritis und Rheumatismus in der Taille, den Hüften und den Beinen vor. Die Apanalufte beginnt gut zu arbeiten, dadurch entstehen keine Schwierigkeiten bei der Entleerung der Blase und des Darms. Die Übung wirkt vorbeugend bei Dickdarmentzündung.

10. Übung

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken; die Hände liegen neben den Oberschenkeln. Atmen Sie langsam ein und heben Sie gleichzeitig beide Beine gestreckt so weit wie möglich nach oben. Halten Sie den Atem zwei bis drei Sekunden lang an. Atmen Sie langsam aus und legen Sie die gestreckten Beine gleichzeitig wieder in die Ausgangsstellung zurück. Das Ausatmen sollte länger dauern als das Einatmen. Praktizieren Sie diese Übung 10 bis 15 mal.

Wirkung: Durch diese Atemübung erhalten Sie die gleichen Vorteile wie bei der vorhergehenden. Außerdem kann Herzkrankheiten durch diese Atemübung vorgebeugt werden. Chronische Atembeschwerden können geheilt werden und festsitzender Schleim wird aus den Bronchien entfernt. Die Nerven und Muskeln der Oberschenkel und Beine bleiben in einem guten Zustand.

11. Übung

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Mit dem Ausatmen setzen Sie sich langsam auf. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, zur Außenseite des rechten Knies. Lassen Sie zwischen Knie und Kopf einen Abstand von 10 cm. Legen Sie sich dann mit dem Einatmen langsam wieder auf den Boden zurück. Setzen Sie sich mit dem Ausatmen wieder auf und neigen Sie nun den Oberkörper nach vorne, zur des linken Knies. Lassen Sie zwischen Knie und Kopf einen Abstand von 10 cm. Legen Sie sich mit dem Einatmen langsam wieder auf den Boden zurück. Das Ausatmen sollte immer länger dauern als das Einatmen. Praktizieren Sie zehn solcher Runden.

Wirkung: Die Übung heilt verschiedene Wirbelsäulenerkrankungen und verbessert die Tätigkeit von Leber und Milz. Überschüssiges Fett am Bauch wird beseitigt, die Geschlechtsdrüsen bleiben gesund, die Nerven der männlichen Geschlechtsorgane werden angeregt, und Impotenz wird verhindert. Die Übung heilt Menstruationsbeschwerden und viele Frauenkrankheiten

12. Übung

Technik: Sitzen Sie in einer meditativen Stellung und halten Sie die Wirbelsäule und den Nacken aufrecht. Schließen Sie die Ohröffnungen mit den Daumen, die Augen mit den Zeige- und Mittelfingern, die Nase mit den Ringfingern und den Mund mit den kleinen Fingern. Öffnen Sie jetzt die Nasenlöcher und beugen Sie den Kopf mit dem Einatmen nach hinten. Schließen Sie dann die Nasenlöcher mit den Ringfingern, öffnen Sie den Mund, atmen Sie langsam durch den Mund aus, neigen Sie dabei den Kopf nach vorne und drücken Sie das Kinn auf die Brust. Schließen Sie den Mund wieder mit den kleinen Fingern. Öffnen Sie die Nasenlöcher, atmen Sie langsam ein und beugen Sie den Kopf wieder zurück. Praktizieren Sie diese Atemübung 15 mal. Beenden Sie die Atemübung, indem Sie mit dem Ausatmen Kopf und Nacken in eine gerade Position bringen. Das Ausatmen sollte immer länger dauern als das Einatmen

Wirkung: Die Übung heilt Schwerhörigkeit und Kopfschmerzen. Sie kann den festsitzenden Schleim im Bereich von Stirn- und Nebenhöhlen beseitigen. Sie schützt Augen und Ohren, indem sie sie gut mit Blut versorgt. Sie verbessert das Gedächtnis, verhindert Ruhelosigkeit, stärkt die Geduld, beseitigt schlechte Gedanken.

Die 8 klassischen Atemübungen

Die Praxis der 8 klassischen Atemübungen ist nur dann möglich, wenn man die vorbereitenden Techniken mit Leichtigkeit beherrscht.

1. Suryaveda

Technik: Sitzen Sie in einer meditativen Stellung, schließen Sie die Augen und halten Sie die Wirbelsäule gerade. Schließen Sie jetzt das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger der rechten Hand und atmen Sie dann langsam durch das rechte Nasenloch ein, so lange es ohne Anstrengung möglich ist. Dann schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen der rechten Hand. Pressen Sie das Kinn auf die Brust und halten Sie den Atem so lange an, bis Schweiß aus der Nasenspitze austritt, oder so lange es Ihnen aufgrund Ihrer Kapazität möglich ist. Dann atmen Sie langsam durch das linke Nasenloch aus. Beim Atmen sollte kein Geräusch entstehen. Wenn Sie es als unangenehm empfinden, beide Nasenlöcher geschlossen zu halten, dann können Sie auch das linke Nasenloch leicht öffnen, bevor Sie den Atem anhalten. Bei dieser Atemübung atmen Sie immer durch das rechte Nasenloch ein. Am Anfang sollten Sie die Übung nur zehnmal praktizieren und dann allmählich die Anzahl der Runden und die Dauer des Atemanhaltens erhöhen.

Vorsicht: Wenn Sie unter hohem Blutdruck oder unter Herzbeschwerden leiden oder schwache Lungen besitzen, sollten Sie den Atem nicht lange anhalten. Die Übung ist aber trotzdem hilfreich bei hohem Blutdruck. Wenn Sie mit dieser Pranayamaübung beginnen, sollten Sie beim Anhalten des Atems sehr vorsichtig sein, keinesfalls sollten Sie Druck in den Lungen oder im Herzen spüren. Auch sollten Sie die Gesichtsmuskeln nicht verkrampfen.

Wirkung: Suryaveda aktiviert Pingala, den Sonnennerv und verstärkt die Hitze im Körper. Dieses Pranayama ist gut für die Augen, heilt Schnupfen, Rheuma und verschiedene Nervenkrankheiten und reinigt das Blut. Es beseitigt Blähungen und Würmer im Darm. Außerdem stärkt Suryaveda das Nervensystem, erhöht die Geisteskraft und hilft, Kundalini Shakti zu erwecken. Surya bedeutet Sonne, und Veda bedeutet öffnen. Durch das Üben von Suryaveda kann Pingala, der Sonnennerv, aktiviert werden.

2. Ujjayi

Technik: Sitzen Sie in einer meditativen Stellung. Schließen Sie die Augen und den Mund. Atmen Sie jetzt sehr langsam, sanft und gleichmäßig durch beide Nasenlöcher ein und dehnen Sie dabei den Brustkorb aus. Atmen Sie so lange ein, bis die eingeatmete Luft den ganzen Brustraum von der Kehle bis zum Zwerchfell ausfüllt. Beim Einatmen entsteht ein eigenartiger Ton, da die Stimmritze bei dieser Übung teilweise verschlossen wird. Dieser Ton sollte mild, kontinuierlich und von gleichbleibender Höhe sein. Man sollte die Vibration dieses Tones in der Kehle und in der Nasenwurzel spüren. Halten Sie den Atem an, so lange dies ohne Schwierigkeiten möglich ist. Üben Sie, während Sie den Atem anhalten, Mulbandha (Ferse gegen die Analöffnung) und Jalandharbandha, d.h. pressen Sie das Kinn auf die Brust. Solange Sie den Atem anhalten, sollten Sie diese beiden Bandhas üben. Entspannen Sie die Bandhas vor dem Ausatmen und atmen Sie dann entweder durch das rechte oder durch das linke oder durch beide Nasenlöcher aus. Das Ausatmen sollte immer länger dauern als das Einatmen. Praktizieren Sie diese Übung am Anfang fünfmal und steigern Sie dann allmählich auf 15mal.

Wirkung: Durch diese Pranayamaübung verstärkt sich das gastrische Feuer. Sie heilt Nervosität, Herzbeschwerden und schweren Durchfall. Schleim in der Kehle und Husten kann beseitigt werden. Besonders die Schilddrüse, aber auch die anderen endokrinen Drüsen werden angeregt. Der Kreislauf wird gestärkt und niedriger Blutdruck auf ein normales Niveau gebracht. Wer diese Pranayamaübung regelmäßig praktiziert, hat niemals unter Milzvergrößerung, Schwindsucht und Fieber zu leiden. Sie verstärkt die Schönheit des Gesichtes und des ganzen Körpers und verhindert frühzeitiges Altern und frühen Tod. Wenn Sie dieses Pranayama üben, um ein spirituelles Ziel zu erreichen, sollten Sie sich beim Üben auf Atma konzentrieren und spüren, daß Atma atmet und daß ein göttlicher Strom

bei jedem Atemzug im Körper fließt. Ut bedeutet was nach oben geht, und Jayi bedeutet erobern. Bei dieser Pranayamaübung wird die Luft, die aufsteigt, das ist die eingeatmete Luft, erobert. Daher heißt diese Pranayamaübung Ujjayi.

3. Shitali

Technik: Sitzen Sie in einer meditativen Stellung und schließen Sie die Augen. Lassen Sie die Zunge ein wenig über die Lippen hervorstehen und rollen Sie sie der Länge nach zu einer Röhre oder einer nach oben geöffneten Rinne. Ziehen Sie jetzt die Luft mit einem zischenden Laut durch die von der Zunge gebildete Röhre nach innen. Halten Sie den Atem an, so lange das auf angenehme Weise möglich ist, und atmen Sie dann langsam durch beide Nasenlöcher aus. Praktizieren Sie Shitali morgens 20 mal. Sie können die Übung auch an der frischen Luft machen, im Stehen oder Gehen. Sie sollten sie jedoch nicht im Winter praktizieren.

Wirkung: Diese Pranayamaübung reinigt das Blut, stillt den Durst und kühlt das gesamte Körpersystem. Sie heilt Leber- und Milzkrankungen, Fieber und Gallenbeschwerden. Sie beseitigt Schleim und Gift im Körper; in den Schriften wird sogar gesagt, daß sie Schlangengift neutralisieren kann. Shitala bedeutet kalt, kühlend. Da diese Übung das gesamte Körpersystem kühlt, wird sie Shitali genannt.

4. Bhastrika

Technik: Sitzen Sie in einer meditativen Stellung. Halten Sie Kopf, Nacken und Wirbelsäule aufrecht. Schließen Sie den Mund. Atmen Sie jetzt fünfmal hintereinander schnell ein und aus, ohne den Atem zwischendurch anzuhalten. Wiederholen Sie dies nach einer kleinen Pause. Die Betonung liegt hier auf der Ausatmung, die stärker sein und auch eine größere Luftmenge enthalten soll als die Einatmung. Gehen Sie auch hier auf keinen Fall über Ihre Kapazität hinaus. Diese Übung läßt sich auch mit der Arbeitsweise eines Blasebalgs vergleichen. Sie bringt Zwerchfell und alle an der Atmung beteiligten Muskeln in schnelle Bewegung. Dabei wird ein Geräusch erzeugt, das im Hals und im Kopf gespürt werden kann. Nachdem Sie die Luft zum zehntenmal ausgestoßen haben, atmen Sie tief ein und halten den Atem so lange an, wie es ohne Anstrengung möglich ist. Praktizieren Sie, während Sie den Atem anhalten, Jalandharbandha und Mulbandha. Dann schließen Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger der rechten Hand und atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus. Das ist eine Runde. Üben Sie am Anfang drei Runden und erhöhen Sie allmählich nach der zweiten oder dritten Woche auf zehn, nach ein paar weiteren Wochen auf 20 Runden. Auch die Anzahl der schnellen Atemzüge können Sie Schritt für Schritt von zehn auf 20 pro Runde steigern.

Vorsicht: Diese Atemübung sollte sehr vorsichtig gemacht werden. Wenn die kleinsten Anzeichen von Ermüdung oder Erschöpfung spürbar werden, sollten Sie die Übung sofort beenden. Wer Herzbeschwerden oder hohen Blutdruck hat, sollte Bhastrika nicht üben.

Wirkung: Bhastrika ist eine machtvolle Übung. Sie führt zu starker Schweißabsonderung, durch die alle Unreinheiten des Blutes ausgeschieden werden und verstärkt die Blutzufuhr im Gehirn. Sie führt zur Erleichterung bei Halsentzündung, ist wohltuend bei Asthma, verstärkt das gastrische Feuer und beseitigt Schleim. Sie heilt alle Krankheiten, die durch ein Übermaß an Kapha, Pitta oder Vata. Sie erzeugt Körperwärme, regeneriert Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse und kräftigt die Muskeln des Unterleibs. Sie reinigt die Nadis und ist die wirkungsvollste aller Pranayamaübungen.

Sie erweckt Kundalini Shakti, denn sie durchbricht die drei Knoten im Susumnakanal in der Wirbelsäule, die als Brahmagranthi im Muladhara (Steißbeinzentrum), Vishnugranthi im Manipura (Nabelzentrum) und Rudragranthi im Ajna Chakra (Zentrum im verlängerten Rückenmark) bezeichnet werden. Im allgemeinen sind diese drei Knoten blockiert, wodurch die freie Bewegung des pranischen Stromes im Susumna Nadi verhindert wird. Mit Hilfe dieser Pranayamaübung können die Knoten durchbrochen werden, und Kundalini Shakti kann zum Sahasrar Zentrum im Gehirn (Fontanelle) aufsteigen. Bhastrika bedeutet Blasebalg, wie ihn ein Schmied bei seiner Arbeit benützt. Diese Atemübung erinnert an die Funktionsweise und an die Geräusche eines solchen Blasebalgs, deshalb heißt sie Bhastrika.

5. Sitkari

Technik: Sitzen Sie in einer meditativen Stellung und schließen Sie die Augen. Dann rollen Sie die Zunge nach oben, so daß die Unterseite der Zungenspitze den harten Teil im Gaumen berührt. Atmen Sie ein und ziehen Sie die Luft durch den Mund mit einem zischenden Laut nach innen. Halten Sie den Atem so lange an, wie es auf angenehme Art und Weise möglich ist, und atmen Sie dann langsam durch beide Nasenlöcher aus. Praktizieren Sie diese Übung 20 mal.

Wirkung: Die Übung verstärkt Schönheit und Vitalität des Körpers. Sie beseitigt Hunger und Durst, Trägheit und Schläfrigkeit und heilt Hautentzündungen und Fieber. Sitakra bedeutet Kühle verursachen. Da diese Pranayamaübung ebenso wie Shitali kühlend wirkt, wird sie Sitkari genannt. Wenn man diese Übung praktiziert, wird ein Geräusch erzeugt, wie sssiii... Auch deshalb wird diese Atemübung Sitkari genannt.

6. Bhramari

Technik: Sitzen Sie in einer meditativen Stellung und schließen Sie die Augen. Atmen Sie jetzt schnell durch beide Nasenlöcher ein und erzeugen Sie dabei den Summton einer Hummel. Atmen Sie kurz aus. Wiederholen Sie dies zehnmal und halten Sie den Atem nach der letzten Einatmung so lange an, wie dies auf angenehme Art und Weise möglich ist. Beim Anhalten des Atems ist es möglich, diesen Hummelton, ohne ihn zu erzeugen, mit Ihrem inneren Gehörsinn zu vernehmen. Dann atmen Sie langsam aus. Praktizieren Sie diese Übung fünfmal und steigern Sie allmählich auf 20 mal.

Wirkung: Aufgrund der starken Schweißabsonderung werden Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden. Die Körperwärme verstärkt sich, der Körper wird schnell und gut durchblutet, der Übende bekommt Appetit und Freude. Durch diese Pranayamaübung ist es schneller möglich, den Zustand des Samadhi zu erreichen. Brahmara bedeutet Hummel. Bei dieser Übung entsteht ein Laut, der dem Summen einer Hummel gleicht, sie wird daher Brahmari genannt.

7. Murchha

Technik: Sitzen Sie in einer meditativen Stellung und schließen Sie die Augen. Atmen Sie jetzt durch beide Nasenlöcher ein und halten Sie den Atem an. Üben Sie Jalandharbhanda, d.h. pressen Sie das Kinn gegen die Brust. Halten Sie den Atem so lange an, bis Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, und atmen Sie dann langsam aus. Praktizieren Sie am Anfang fünf Runden, fügen Sie alle vier Wochen eine Runde hinzu, bis Sie zehn Runden erreicht haben. Üben Sie dieses Pranayama sehr vorsichtig gemäß Ihrer Kapazität und Ihrem Gesundheitszustand.

Vorsicht: Murchha ist nicht für alle geeignet. Beim Praktizieren dieser Übung sollte man Vorsicht walten lassen, denn sie kann für den Körper gefährlich sein.

Wirkung: Die Übung vergrößert die Lungenkapazität und beseitigt alle Arten von Atembeschwerden. Sie befreit den Geist von Sinneswahrnehmungen und dadurch auch von materiellen Gedanken. Sie schenkt außerordentliches Glück.

8. Plavini

Technik: Sitzen Sie in einer bequemen Stellung und halten Sie die Wirbelsäule aufrecht. Heben Sie beide Arme gestreckt nach oben, bis sie sich neben den Ohren befinden. Atmen Sie jetzt tief durch beide Nasenlöcher ein und halten Sie den Atem an. Legen Sie sich dann mit angehaltenem Atem auf den Rücken und legen Sie die Arme wie ein Kissen unter Ihren Kopf. Bleiben Sie in dieser Stellung, so lange es Ihnen auf angenehme Art mit angehaltenem Atem möglich ist, und stellen Sie sich vor, daß Ihr Körper leicht ist wie eine Feder und auf dem Wasser dahintreibt. Versuchen Sie am Anfang nicht, den Atem lange Zeit anzuhalten. Richten Sie sich bei dieser Pranayamaübung nach Ihrer Kapazität. Herz und Lungen dürfen auf keinen Fall übermäßig angestrengt werden. Praktizieren Sie diese Übung am Anfang 20 mal; zwischen durch können Sie sich ein wenig mit normaler Atmung ausruhen. Fügen Sie jede zweite Woche fünf Runden hinzu, bis Sie 60 Runden erreicht haben.

Vorsicht: Wie Murchha so kann auch Plavini für den Körper gefährlich sein. Man sollte bei dieser Übung daher sehr vorsichtig sein.

Wirkung: Diese Atemübung ist sehr gut für das Herz, die Lungen und die Nerven und trägt dazu bei, daß der ganze Körper gut durchblutet wird. Ablenkung des Geistes und der Sinne können schnell kontrolliert werden. Wenn man Plavini über einen längeren Zeitraum hin praktiziert, kann man die Fähigkeit erlangen, auf dem Wasser zu sitzen oder dahinzutreiben. Plavini gehört zu den Atemübungen für Fortgeschrittene. Bevor man die einfachen Atemübungen nicht bewältigt hat, sollte man Plavini nicht ausprobieren. Diese Pranayamaübung heißt Plavini, weil sie die Fähigkeit des Übenden fördert, sich bei Flut lange Zeit über Wasser zu halten. Wenn man diese Übung über einen längeren Zeitraum hinweg praktiziert hat, kann man genügend Luft einatmen und den Atem lange anhalten. Dann ist es möglich, wie eine Lotosblume auf dem Wasser dahinzutreiben.

Zeichen des Erfolges

1. Stadium

Im allgemeinen stellt sich als erstes Symptom für den Erfolg ein regelmäßiges und sehr starkes Schwitzen des Übenden ein. Diese Stadium stellt den Beginn aller Kundaliniaktivitäten dar

2. Stadium

Im 2. Stadium spürt der Aspirant im Körper an den verschiedensten Körperstellen starke Hitzeempfindungen. Diese Hitzeempfindungen sind reale Temperaturveränderungen und hängen mit einer Aktivierung des Lichtkörpers zusammen. Sie ermöglichen der Kundalini durch die einzelnen Nadis zu strömen und sie so sehr effektiv zu reinigen. Bisweilen verspürt man auch in den einzelnen Nadis, vorzugsweise im Sonnengeflecht sehr stechende, durchbohrende Schmerzen.

Vorsicht: Sind manche der Kanäle zu sehr verstopft, weil zuwenige oder keine Asanas gemacht wurden, kann es auch zu physikalischen Schäden in den einzelnen Organen kommen. In seltenen Fällen kann es sogar zu Selbstentzündungen kommen

3. Stadium

Im 3. Stadium beginnen im Körper des Aspiranten feine Vibrationen. Dieses bebenartige Zittern kann von ganz feinen Bewegungen der Nasenflügel bis zu völlig unkontrollierbaren, epileptischen Anfällen reichen. Das 2. und 3. Stadium verlaufen zumeist parallel.

4. Stadium

Im 4. Stadium hat der Aspirant oft das Gefühl von eigenartigen, hüpfenden Bewegungen wie bei einem Frosch. Man verspürt auch einen sich schlängelnd anfühlenden starken Druck im Brustbereich oder Rückenbereich. Nimmt dieser Druck zu, kommt es nach einiger Zeit zu einem sehr kraftvollem Hochsteigen der Kundalini im Susumnakanal. Der Aspirant spürt, wie die Kundalini in den Kopf schießt. Dabei kommt es zu sehr starken Bewußtseinsveränderungen und der Aktivierung verschiedener Siddhis.