



Swami Saradananda
Musik von Roop Verma

Atem Kraftquelle deines Lebens

Übungen aus dem Pranayama



TRIAS

- | | | |
|----|---|-------|
| 01 | Prana – Energiefluss in unserem Körper | 04:32 |
| 02 | Richtig atmen in vier Schritten | 06:34 |
| | 1. Schritt: Atmen Sie durch die Nase | |
| | 2. Schritt: Atmen Sie in den Bauch | |
| | 3. Schritt: Nutzen Sie die volle Lungenkapazität | |
| | 4. Schritt: Achten Sie auf die richtige Körperhaltung | |
| 03 | Atem-Basisübung. Stress abbauen – den Geist beruhigen | |
| | Vorbereitung | 01:04 |
| 04 | Übung | 08:40 |
| 05 | Kapalabhati – der Feueratem | |
| | Vorbereitung | 01:52 |
| 06 | Übung | 03:25 |
| 07 | Prana Vayu – der vitalisierende Atem | |
| | Vorbereitung | 02:54 |
| 08 | 1. Übung: Loslassen und vitalisieren mit der 2:1 Atmung | 04:57 |
| 09 | 2. Übung: Energien ausgleichen und vitalisieren mit der Wechselatmung | 03:13 |

10	Samana Vayu – der nährende Atem	
	Vorbereitung	01:24
11	Übung	02:45
12	Vyana Vayu – der ausdehnende Atem	
	Vorbereitung	01:58
13	Meditative Gehübung	04:24
14	Apana Vayu – der reinigende Atem	
	Vorbereitung	01:11
15	Die Savasana-Atemübung	10:26
16	Udana Vayu – der expressive Atem	
	Erklärung	03:40
17	Vorbereitung zum Tönen vom OM	01:47
18	Das OM	04:22
19	Zum Schluss	02:38
	GESAMT	71:46

Richtiges Atmen kann man lernen

Obwohl die Atmung der wichtigste Vorgang in unserem Körper ist, schenken wir ihr im täglichen Leben kaum Beachtung.

Bewusst eingesetzt steckt im Atem eine enorme Kraft:

- Das Selbstvertrauen wird gestärkt.
- Die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert.
- Stress und Ängste werden abgebaut.
- Angststörungen können beseitigt werden.
- Asthma-Anfällen und anderen Atemerkrankungen wird entgegengewirkt.
- Schmerzen werden gelindert.
- Entspannungsprozesse werden gefördert.
- Der Klang der Stimme wird schöner.

Die einfachen Übungen werden Schritt für Schritt eindrücklich erklärt und sind schnell zu lernen. Sie sprechen alle fünf Ebenen an, in denen Prana – die Lebensenergie – fließt:

Prana Vayu = der vitalisierende Atem. Er regelt die Einatmung, die Energieaufnahme, das Herz und die Sinne. Er ist das Bindeglied zwischen grobstofflichem und feinstofflichem Körper.

Samana Vayu = der nährnde Atem. Diese Vitalenergie liegt im Nabelzentrum und sorgt für die Verdauung, die Sauerstoffaufnahme und das Atemvolumen.

Vyana Vayu = der ausdehnende Atem. Er reguliert die Körperbewegungen, Reflexe, den Kreislauf und Herz-Atem-Rhythmus. Er hat seinen Sitz im Herzen und durchdringt den ganzen Körper.

Apana Vayu = der reinigende Atem, der nach außen dringt. Er reguliert die Ausscheidungsphase der Atmung und hilft Ihnen beim Loswerden von emotionalem Ballast.

Udana Vayu = der expressive oder aufsteigende Atem. Er kontrolliert durch die Ausatmung die Energie und stützt die Stimme, die Sprache, das Gedächtnis und die Ausdauer.

So bereiten Sie sich vor

Um eine optimale Wirkung zu erzielen, üben Sie am besten täglich zur selben Zeit. Besonders günstig: Sonnenauf- und -untergang oder mittags.

Die richtige Zeit

Wenn Sie Ihre Atemübungen gleich nach dem Aufstehen praktizieren, werden Sie mental ausgeglichen und emotional gewappnet den Tag beginnen. Alternativ dazu bietet sich die Mittagszeit an. Falls Sie am Abend üben, tun Sie dies vor dem Essen, oder lassen Sie mindestens zwei bis drei Stunden nach dem Essen verstreichen. Üben Sie niemals mit vollem Magen. Lassen Sie sich nicht ablenken. Wenn Sie Kinder haben, üben Sie in der Früh, nachdem Sie sie zur Schule gebracht haben, oder am Abend, wenn sie im Bett sind. Da Atem-

übungen oft belebend wirken, sollten Sie noch zwei Stunden Puffer bis zum Schlafengehen haben. Außerdem sollten Sie ungestört sein und Handy, Radio und Fernseher ausschalten.

Der richtige Ort

Wann immer es möglich ist, wählen Sie einen friedlichen Ort im Freien, z. B. einen Park oder Garten. Es ist am besten, in der Natur zu üben, besonders in der Nähe eines fließenden Gewässers. In Indien haben Yogis über Jahrtausende an den Ufern des Ganges Pranayama praktiziert. Wenn Sie drinnen üben, dann lüften Sie den Raum davor gut. Er sollte nicht zu warm sein, da Atemübungen die Körpertemperatur erhöhen. Wählen Sie bequeme, lose Kleidung, vorzugsweise aus Naturfaser.

Was Sie beachten sollten

Die Lunge braucht genug Raum, um sich bei den Atemübungen richtig ausdehnen zu können. Setzen Sie sich also immer mit lotrecht zum Boden gerichteter Wirbelsäule, aufrechtem Kopf und entspannten Schultern hin. Diese Haltung unterstützt die Konzentration und Ruhe, da sie den Energiefluss im Körper anregt. Je stabiler die Sitzhaltung ist, desto fokussierter, ruhiger und vitalischer fühlen Sie sich.



Wählen Sie eine der hier vorgestellten Sitzhaltungen aus, die für Sie am angenehmsten ist. Sie können auch variieren. Denken Sie daran: Die perfekte Haltung soll mühelos sein. Wenn Sie bei den Atemübungen irgendwo Verspannungen spüren, strecken Sie die Beine aus und nehmen eine bequemere Haltung ein. Sie sollten keinesfalls die Beine (oder einen anderen Körperteil) in eine schmerzvolle Position zwingen.

Die Handhaltung

Legen Sie während der Übungen entweder die Hände mit nach oben weisenden Handflächen auf die Knie oder bilden Sie die Chin Mudra, das ist die klassische Handgeste für Atemübungen. Dabei werden Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger aneinander und die Handrücken auf die Knie gelegt.

Auf einem Stuhl sitzen

Können Sie nicht gut auf dem Boden sitzen, wählen Sie einen harten Stuhl. Stellen Sie die Füße auf den Boden, und erden Sie mit dem festen Bodenkontakt Körper und Geist. Überkreuzen Sie die Beine und Füße nicht. Lehnen Sie sich nicht zurück und halten Sie Ihren Rücken aufrecht. Legen Sie die Hände mit nach oben zeigenden Handflächen oder in der Chin Mudra auf die Schenkel.

Sukhasana

Setzen Sie sich mit überkreuzten Beinen auf ein Kissen oder einen Yogablock. Das hebt das Gesäß und mindert die Spannung in Kreuz und Hüften. Achten Sie darauf, dass der Körper gerade, die Schultern entspannt und der Kopf aufrecht sind, sodass das Kinn parallel zum Boden steht. Legen Sie Ihre Hände entweder mit den Handflächen nach oben oder in der Chin Mudra auf die Knie.



Die Reinigung und Stärkung des Atmungssystems sind die ersten Ziele von Pranayama. Befreien Sie mit folgenden Übungen die Nasengänge und Nebenhöhlen.

Buteyko-Reinigung

Schließen Sie den Mund, atmen Sie durch die Nase ein und aus. Nun kneifen Sie die Nasenlöcher zusammen. Stellen Sie sich vor, wie beim Schnutzen durch die Nase zu blasen, und behalten Sie fünf Sekunden lang den sanften Druck bei geschlossener Nase und geschlossenem Mund bei. Dann lösen Sie die Nasenlöcher und atmen wieder sanft durch die Nase ein. Machen Sie das täglich drei- bis fünfmal.

Jala Neti – Nasendusche

Jala Neti ist das Reinigen der Nasengänge und Nebenhöhlen mit einer Salz-

wasserlösung nach dem Zähneputzen am Morgen. Das entfernt Staub, Pollen und überschüssigen Schleim und hilft bei Asthma, Allergien oder Atemproblemen. Sie können einen sog. Lota (Nasenduschteigefäß, das einer Teekanne ähnelt) in Apotheken, Reformläden oder online kaufen.

Lösen Sie einen halben Teelöffel Meersalz in einer Tasse mit lauwarmem Wasser auf, und füllen Sie es in den Lota. Lehnen Sie sich über das Waschbecken: Atmen Sie ein. Halten Sie den Atem an und den Mund geschlossen. Spannen Sie den Rachen wie beim Gurgeln etwas an. Neigen Sie den Kopf nach links und leeren Sie das Wasser langsam ins rechte Nasenloch. Lassen Sie dann das Wasser durch das linke Nasenloch ausfließen. Atmen Sie nicht ein. Schnutzen Sie sich, neigen Sie den Kopf nach rechts und wiederholen den Vorgang auf der linken Seite.

Führen Sie Jala Neti vor einem Spiegel aus, damit Sie die Nasenlöcher sehen können.

Die Vishnu Mudra

Diese Mudra hilft, die Energie des Atems im Körper zu versiegeln: Heben Sie die rechte Hand, und beugen Sie Zeige- und Mittelfinger zur Handfläche (links). Nun kann der Daumen das rechte Nasenloch, der Ringfinger und kleine Finger das linke Nasenloch verschließen.

Prana Yayu – Energien ausgleichen

Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie die linke Hand mit der Handfläche nach oben auf den rechten Oberschenkel und die rechte Hand in der Vishnu Mudra auf das Gesicht.

1. Schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen Sie durch das linke Nasenloch vier Zählsschritte ein (A)
 2. Dann verschließen Sie das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger, heben den Daumen und atmen durch das rechte Nasenloch acht Zählsschritte aus (B)
 3. Nun atmen Sie durch das gleiche Nasenloch vier Zählsschritte ein (B)
 4. Anschließend das rechte Nasenloch mit dem Daumen schließen; Finger heben, mit dem linken Nasenloch acht Zählsschritte ausatmen (A).
- Beginnen Sie wieder bei Punkt eins. Wiederholen Sie die Wechselatmung ein paar Mal mit voller Lungenkapazität.

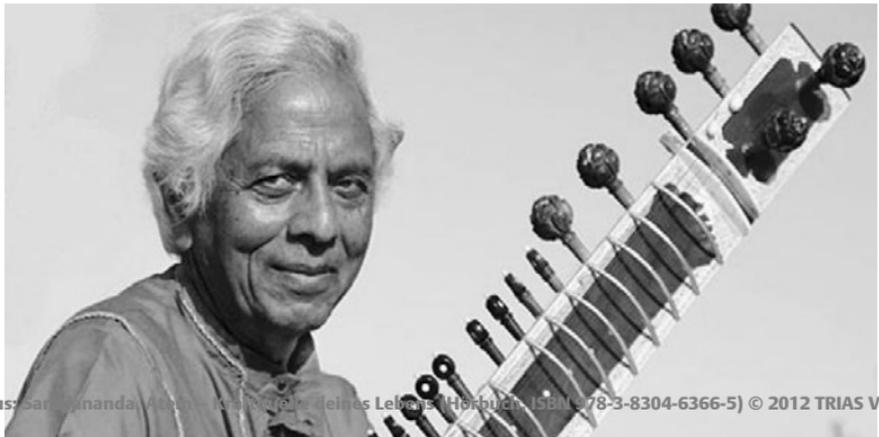


Nutzen Sie die Kraft des Atems

Was tun bei?	Die richtige Atemübung
Angst und Panik-attacken	Beobachten Sie 10–20 Min. den Atem. Nehmen Sie die Chin Mudra ein, die Finger sollten dabei nach unten weisen. Spüren Sie die Kraft der Erde in den Fingerspitzen.
Erschöpfung/Energie-mangel	Machen Sie drei sanfte Durchgänge von Kapalabhati, der Feueratmung
Hoher Blutdruck	Beobachten Sie 10–20 Min. den Atem. Nehmen Sie die Chin Mudra ein, die Finger sollten dabei nach unten weisen. Spüren Sie die Kraft der Erde in den Fingerspitzen.
Konzentrationsmangel	Widmen Sie sich der Wechselatmung oder machen Sie drei sanfte Durchgänge von Kapalabhati, der Feueratmung
Kreislaufprobleme	Machen Sie drei sanfte Durchgänge von Kapalabhati, der Feueratmung
Schlaflosigkeit	Reinigen Sie vor dem Schlafengehen die Nase mit Jala Neti
Stress	Beobachten Sie 10–20 Min. den Atem. Nehmen Sie die Chin Mudra ein, die Finger sollten dabei nach unten weisen. Spüren Sie die Kraft der Erde in den Fingerspitzen.
Verdauungsstörungen	Üben Sie Kapalabhati, die Feueratmung, ziehen Sie beim Ausatem den Bauch ein.

Die Musik zu dieser CD wurde von Roop Verma komponiert und eingespielt. Sein Wissen über die Geheimnisse der indischen Musik sammelte er während seines Musikstudiums und durch seine enge Zusammenarbeit mit den Meistern Ravi Shankar und Ali Akbar Khan. Er ist ein international bekannter Musiker, Komponist und Lehrer der klassischen indischen Musik. Auf der ganzen Welt hat er Konzerte gegeben. Er komponierte die Musik für den Film über den Dalai Lama, der zwölf internationale Preise gewann.

In Europa ist der Musiker auch bekannt für seine Seminare über Mediation und Nada Yoga, dem Yoga des Klanges. Die zarte und gleichzeitig energiereiche Musik von Roop Verma ist wunderbar geeignet, um zu entspannen und zur inneren Balance zu finden. Die Melodien und Ragas haben eine starke Kraft und wirken auf der seelischen, der mentalen und der körperlichen Ebene. Weitere Musik von Roop Verma: <http://www.roopverma.com>





HÖRBUCH) GESUNDHEIT

In rund 70 Minuten erfahren Sie, was Sie tun können, um mit einfachen Atemübungen zu Ihrer Mitte zu finden, Stress abzubauen und die Körperfunktionen zu verbessern.

Wer bewusst atmet, wird vitaler, entspannter und gesünder. Swami Saradananda, eine Schülerin von Swami Vishnu-Devananda lehrt seit 30 Jahren Yoga, Meditation und Atemtechnik in New York, Delhi und London. Auch in Deutschland gibt sie oft Seminare. Sie zeigt Ihnen in diesem Hörbuch, welche Bedeutung die richtige Atemtechnik für Körper, Geist und Seele hat. Mit einfachen Atemübungen können Sie lernen, Blockaden zu lösen, den Energiefluss – Prana – im Körper anzuregen und sogar Hilfe bei verschiedenen Beschwerden zu schaffen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/abrufbar>.

Die Musik für dieses Hörbuch wurde von Roop Verma komponiert, einem international anerkannten indischen Musiker, Komponisten und Mediations-Lehrer.

Programmplanung: Sibylle Duelli

Redaktion: Dr. Annette Cramer

Mischung und Mastering: scenario Tonstudio, Alexander Catarinelli, München
Sprecher: Dagmar Dempe (Übungen), Jo Kern (Sachtext)
Musik: Roop Verma
(<http://www.roopverma.com>)

Umschlaggestaltung: Cyclus - Visuelle Kommunikation, 70186 Stuttgart

Umschlagfoto vorn/innen: Corbis

© 2012 TRIAS Verlag in
MVS Medizinverlage Stuttgart
GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Str. 50
70469 Stuttgart

Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen
Produktion: Fischer & Zimmer,
Attendorf

ISBN 978-3-8304-6366-5

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden von Autorin und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



TRIAS

www.trias-verlag.de