



PRANAYAMA

Fünf einfache stehende Aufladeübungen für mehr Prana/Lebensenergie.

Mache diese Übungen am besten morgens nach dem Aufstehen oder immer dann, wenn Du neue Energie brauchst mit leerem (oder nicht zu vollem) Magen.
Stehe aufrecht, stabil und fest, die Füße parallel und hüftbreit auseinander.

1) Die Bauchatmung: Basis und Vorbereitung:

Atme durch beide Nasenlöcher. Beim Ausatmen geht der Bauch hinein, beim Einatmen geht der Bauch hinaus. Du aktivierst das Sonnengeflecht, den Sitz deiner Energien in der Körpermitte.

2) Uddhijana Bandha: 3X Aktivierung des Bauchraums.



3) Agni Sara - der Feueratem: 3X

Du hast aber immer Feuer in dir – du kannst es wieder zum Lodern bringen.
Eine einfache Übung dazu ist Agni Sara. Agni Sara heißt Feueraktivierung.



4) Der Gorilla: 3X

Eine Atemübung zur Aktivierung des Brustraums und zur Reinigung der Lungen.

Der Gorilla ist gut, wenn du dich in einem schlecht belüfteten Raum aufgehalten hast.
Der Gorilla ist hilfreich, wenn du wieder MUT, Kraft,
Selbstvertrauen und neue Energie brauchst. Der Gorilla ist sehr gut nach einer Erkältung.

5) stehende Aufladeatmung:

Aktiviere deinen ganzen Körper

Ich verwurzelt, ich bin zentriert, ich bin voller Kraft und Energie. Ich bin voller Freude.

BANDHAS:

Bandha ist eine Praxis im Hatha Yoga, bei der durch Zusammenziehen bestimmter Muskeln die Energie im Körper gehalten wird. Die Bandhas werden häufig zusammen mit yogischen Atemübungen, besonders **während der Phase des Atemanhaltens**, durchgeführt.

Bandhas bedeutet Verschlüsse und sind im Hatha Yoga wichtige Energielenkungs-Übungen. Mit Hilfe dieser Techniken wird die Lebensenergie in bestimmten Körperregionen bzw. Energiezentren konzentriert und gespeichert.

Die wichtigsten Bandhas sind:

-**Mula Bandha** (Beckenbodenverschluss)

-**Uddhijana Bandha** (Bauchverschluss, mit leeren Lungen, Luft anhalten und Bauchdecke einziehen)

-**Jalandara Bandha** (Kinn- oder Kehlschluss/ Kinn zum Brustbein ziehen)