



# Pranayama – Mudra - Bandha

# Pranayama

## 2 Definitionen von Pranayama

1. Prana ayama: Prana ausdehnen, verlängern

2. Prana yama: Kontrolle, Regulierung

- Pranayama ist möglicherweise das wichtigste Werkzeug im Yoga für Heilung.
- Pranayama erhöht auf direktem Weg Prana, Energie und Wohlbefinden.
- Asanas, Ernährung etc. wirken mehr indirekt. Pranayama ist einfacher in der Ausführung und kann allen Studenten vermittelt werden, egal in welcher physischen Verfassung sie sind.

**Ziel** von Pranayama ist

- die Erweckung des ***Maha Prana***, Kosmisches Prana. = Kundalini Shakti.

Das individuelle Prana ist Teil der kosmischen Energie

- Durch Erhöhung des Individuellen Pranas zu einer höheren Frequenz und bestimmten Pranalenkungen (Prana Vidya) wird die Kundalinishakti erweckt
- Das geschieht durch die Vereinigung von Prana und Apana und die Hochlenkung in Sushumna zu den höheren Zentren bis zum Sahasrara Chakra.

Voraussetzungen:

- die Verlangsamung (Dirgha) und Verfeinerung (Sukshma) des Atems
- Sabilisierung und Klärung des Geistes (Chitta)
- Reinigung der Nadis und des energetischen subtilen Körpers, Emotionen etc.

## **Pranayama zur Kontrolle des Geistes:**

- Kontrolle von Prana ist die Basis für Pratyahara und Dharana!
- Prana und Chitta bewegen sich immer zusammen.
- Da wo Prana ist, ist auch mein Geist!
- Da wo mein Geist ist, ist auch meine Energie!

***Pranathana:*** sich der Kraft des Prana überlassen: durch die Erweckung von Prana werden die Asanas ausgeführt.

## **Energetische Aspekte von Pranayama:**

Pranayama kann das Luftelement erhöhen, weil es Vayu, Wind im Körper erhöht.  
Generell erhöht Pranayama auch Feuer!

- Einatmung: kühlend, Prana Vayu
- Ausatmung: wärmend, Apana
- Atemstop nach dem Einatmen: erwärmend, stärkt Samana
- Atemstop nach dem Ausatmen: kühlend
  
- Linkes Nasenloch: Ida - kühlend
- Rechtes Nasenloch: Pingala - wärmend
  
- Pranayama das eine lange Einatmung mit langem Atemstop verbindet wirkt aufbauend und erhöht das Erde-, Wasser- und Feuerelement – Brimhana
  
- Pranayama mit Fokus auf lange Ausatmung und langem Atemstop wirkt reinigend und erhöht Luft- und Ätherelement - Langhana

## **Mantra und Pranayama:**

Die meisten Pranayamas wirken mit Mantras besser:

OM ist gut für die Einatmung, HUM, HRIM, gut für die Ausatmung...

Einatmung: SO

Ausatmung: HAM

Bija Mantras der Elemente: LAM; VAM; RAM; YAM; HAM; OM

## **Weitere Wirkungen von Pranayama:**

- reinigt Nadis
- trainiert die Atemmuskulatur, macht Lungen mehr elastisch
- innere Organe werden massiert und stimuliert
- Herz-Kreislauf wird aktiviert
- Positiver Effekt auf das Nervensystem, der Spinalkanal wird gestreckt und stimuliert
- Größere Konzentration

## **Pranayamas:**

*Bauchatmung Brustatmung Yogaatmung*

**Puraka** - Einatmung: (Aufnehmen, Stabilität)

**Rechaka** - Ausatmung: (loslassen, reduziert Rajas, Stille)

**Antara Kumbhaka** – Atemstop, Stopp nach Einatmung

**Bahya Kumbhaka** - Stopp nach Ausatmung

**Kevala Kumbhaka:** spontaner Stopp als Ergebnis pranischer Integration

**Sahaja:** Rhythmischer langer und sanfter Atem innerhalb der natürlichen Kapazität

## **Anuloma:**

(mit dem Haar) ähnlich Sahaj aber folgt einem festen Rhythmus, Sahaj folgt einem natürlichen Rhythmus.

## **Viloma:**

(gegen das Haar) stop & go Atem: einatmen – Stop – einatmen- Stop – einatmen...

## **9 Klassische Pranayamas:**

Nadi Shodhana: Wechselatmung

Brahmari

Ujjaiy

Kapalabhati

Bhastrika

Surya Bheda/Chandra Bhedana

Moorcha/Plavini

Shitali

Sitkari

## **Allgemeine Hinweise:**

- Pranayama nach Asanas, nach kleiner Pause, und / oder vor Meditation
- Sauberer Platz mit guter Luft
- Dusche oder Bad vor der Praxis, Hygiene
- Früher Morgen ist die beste Zeit: Brahmamuhurta
- Zuerst mit linkem NL beginnen, keine Bewegung der Nasenflügel



## **Mudra:**

Geste oder innere Einstellung. Psychische, emotionale, Hingebungsvolle, ästhetische Gesten. Eine Mudra kanalisiert die Energie die durch Asana und Pranayama erzeugt wurde in bestimmte Zentren und erzielt so eine spezifische Wirkung im Geist. Mudras bilden eine Art Barriere im Körper, sodass Energie nicht mehr aus dem Körper entweicht. (Öffnungen des Körpers, stimulieren Nadis, Brahmacharia, Ernährung etc...)

Manche Mudras getrennt von Asanas manche mit Asanas...

*Hastamudras:* Hand, Chin Mudra (nach oben), Jnana Mudra (nach unten), Yoni Mudra, Vishnu Mudra, Hridaya Mudra...

*Manamudras:* Kopf, Shambhavi Mudra, Kechari Mudra

*Kayamudra:* Körper, Viparita Karani, Kopfstand

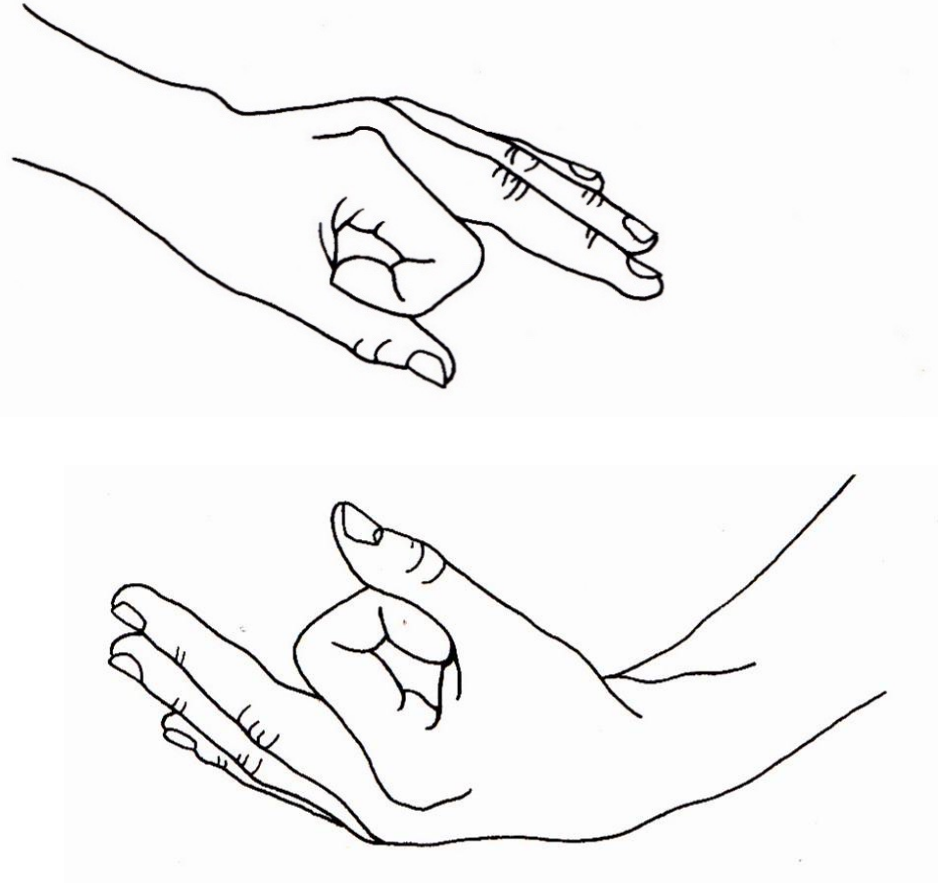
*Adharamudra:* Becken, Ashwini, Vajroli;

*Mahamudra:* nach der Einatmung: Shambhavi Mudra und Mulabandha

*Maha Bheda Mudra:* nach der Ausatmung - alle Bandhas

---

GYANA & CHIN MUDRA



## **Bandha:**

Halten, festigen, verschließen.

Prana soll in bestimmten Bereichen blockiert werden um dann ihren Fluss in Sushumna Nadi umzulenken und um so die Kundalini Shakti zu erwecken.

### ***Mulabandha:***

Beckenboden, gibt Stabilität und Erdung, lässt Apana Vayu aufwärts fließen um sich mit Prana Vayu zu verbinden (Nabel). Agni wird erhöht und Energie in Sushumna geleitet. Es hilft Schlacken abzuleiten, stärkt Ojas, wirkt Vata Dosha entgegen. (Dickdarm)

Beckennerven werden angeregt, sexuelle Kontrolle, Reguliert Vata

*Nabhibandha:* erschliesst sich mit MB, leichter Muskeltonus – stärkt Agni, verbindet Mulabandha und Uddhiyanabandha.

***Uddhiyanabandha:*** Zwerchfell, zieht die Energie in Sushumna hoch, erhöht Agni, wirkt Pitta entgegen, (Dünndarm), erzeugt Tejas. Stimuliert die Nerven im Sonnengeflecht und alle inneren Organe, verstärkt Durchblutung im Torso, Reguliert Pitta

***Jalandharabandha:*** Stimmbänder, Kehle, schließt den Brustkorb ab. Verhindert einen groben Pranapush in den Kopf, hilft die feine Pranaenergie über Sushumna in Sahasrara chakra zu leiten. Verhindert das Soma /Amrit in das Agni fällt und verbrannt wird. Bewahrt Soma.  
Drückt Halsschlagader: Herzschlag verlangsamt, Atmung reduziert, längerer Atemstopp, Stoffwechsel verlangsamt, reguliert Kapha

***Mahabandha:*** Kombination von allen 3 Bandhas

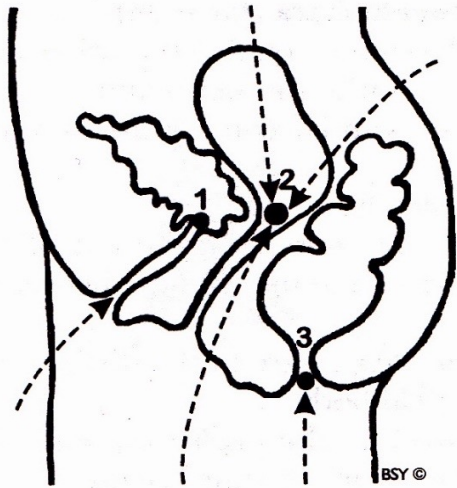


Fig. 1: Female body – location of psychic points for (1) sahajoli mudra (2) moola bandha (3) ashwini mudra

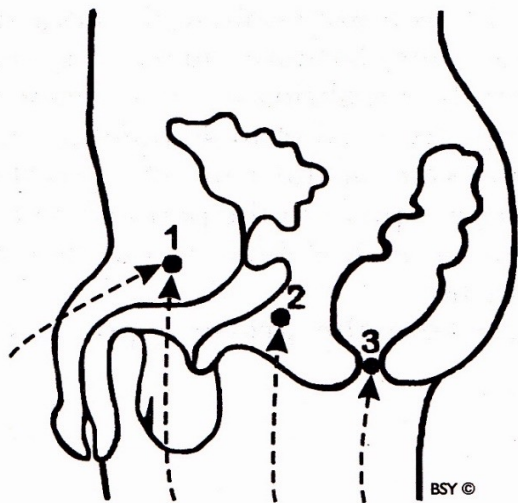


Fig. 2: Male body – location of psychic points for (1) vajroli mudra, (2) moola bandha (3) ashwini mudra

## Hinweise für den Pranayama Unterricht

- Beim Pranayama sollten die Schüler keine Atemnot, Schwindel oder Herzrasen bekommen.
- Immer die Schüler darauf aufmerksam machen ihre eigenen Grenzen zu achten.
- Idealerweise bleiben Gesicht und Kiefer entspannt, Wirbelsäule gestreckt, Schultern zurück und Brustraum offen.
- Zuerst immer natürliche Atembeobachtung (evtl. mit Atem zählen), dann langsam Atem verändern.
- Grundatmungsarten vermitteln (Bauchatmung, Brustatmung, Yoga-Atmung) z.B in der Rückenlage. Eine Hand auf den Bauch, 1. Min in die Hand atmen. Dann eine Hand auf die Brust, Brustatmung 1 min. Dann von der Bauch- in die Brustatmen und zurück (vollständige Yogaatmung)

- Ujjaiy: wärmend, energetisierend, reinigend. Am Anfang der Stunde, als Atem für die Vinyasas oder am Ende der Stunde vor der Meditation.
- Kapalabhati: reinigend, aktivierend. Gut am Anfang einer Stunde zum Aktivieren.
- Wechselatmung / Nadi Shodhana: ausgleichend, reinigend, mild energetisierend. Gut am Ende einer Stunde oder um Kapalabhati auszugleichen. Kann aber auch am Anfang einer Stunde helfen anzukommen.
- Brahmari: nach innen richtend, beruhigend, meditativ. Vor der Meditation, am Ende einer Stunde oder um den Geist generell zu entspannen. Mit oder ohne die Ohren mit den Fingern zu schließen.

## Kapalabhati

- Aufrechte Sitzposition; Atem durch die Nase ein und aus.
- Rücken gerade, Nacken gerade, Hände auf die Oberschenkel ablegen.  
Bei Anfängern kann man eine Hand auf den Bauch legen lassen.
- Ausatmen: Aktiv mit dem Bauch, wie Nase schnäuzen, aktiv. Wichtig: Bauch geht nach innen!
- Einatmung: entspannt und passiv, länger als Ausatmung. (Bauch kommt wieder nach vorne).
- Immer wieder beim Schüler kontrollieren das er nicht in die Brust atmet (paradoxe Atmung)
- Rest des Körpers und des Gesichts entspannt lassen.
- Anfangs 20-30x reicht. Nach dem letzten Ausatmen kurz Atemstopp, dann tief einatmen, die Luft anhalten mit Kumbhaka. Ausatmen, wenn es unbequem wird. Insgesamt 3-5 Runden. Beim Anhalten der Luft kann Mula Bandha gesetzt werden.

Ansagen der Atemzüge: „Aus/Ein“ oder mit dem Atemmantra: „Ham/Sa“. Ham beim Ausatmen, Sa beim Einatmen. Das Ausatmen kann auch mit leichtem Händeklatschen unterstützt werden.



## Wechselatmung

Rechte Hand in Vishnumudra: Nasenlöcher abwechselnd mit rechtem Daumen und Ringfinger schließen  
linke Hand auf Oberschenkel in Chin Mudra oder mit entspannten Fingern.

- Links einatmen, Atem anhalten, rechts ausatmen,
- Rechts einatmen, Atem anhalten, links ausatmen = eine Runde

Weniger fordernd oder bei Anfängern: ohne Atemstopp.

Später ist folgendes Verhältnis geeignet:

Einatmen: Anhalten: Ausatmen: **1:1:2**

Fortgeschrittene Anfänger: **1:2:2**

Mittelstufe und Fortgeschrittene: **1:4:2**

Darauf achten das der Schüler nicht nach vorne einsinkt oder den Kopf hängen lässt. Kopf gerade.

## **Wechselatmung mit Bandhas**

Beim Atemstopp nach dem Einatmen *Mula Bandha* und (leichtes) *Jalandhara Bandha*.

Fortgeschrittene: Auch nach dem Ausatmen Atemstopp mit allen Bandhas

Langsam die Ratio steigern bis auf 1:4:2:1 oder 1:4:2:2!

## **Wechselatmung mit dem SoHam Mantra:**

Einatmen links: SO, Ausatmen rechts: HAM

Einatmen rechts: HAM, Ausatmen links: SA

Bei Atemstopp: OM (Fokus auf *Ajna Chakra*)

oder das sogenannte Paramjyoti Mantra: Om Hrim HamsaSoham Svaha

Oder mit den Bija Mantras für die Elemente:

Links: VAM (Wasser), rechts: RAM (Feuer), Atemstopp: OM (Raum)