

## Yoga-Atmung

# Die Bienenatmung

Bhramari Pranayama

*Fülle dich schnell mit Luft an, wobei du den Ton einer männlichen Biene machst, und atme wieder aus, wobei du den Ton einer summenden weiblichen Biene machst. (Praktiziere Kumbhaka). Dadurch, dass sie dies regelmäßig praktizieren, fühlen die großen Yogis eine unbeschreibliche Freude in ihrem Herzen. (Hatha Yoga Pradipika, II, 68 Kommentar Swami Vishnu-devananda)*

**Ausgangshaltung:** Sitzend mit gekreuzten Beinen oder Diamantsitz/Donnerkeilhaltung.

Die Einatmung erfolgt in der klassischen Form nur über das linke Nasenloch, die Ausatmung mit einem summenden Ton 'mmmmmm', dessen Vibration sich von der Kehle bis zur Mitte der Stirn ausbreitet. Das Schließen des rechten Nasenlochs ist nicht unbedingt notwendig, die Atmung kann auch mit beiden Nasenlöchern ausgeführt werden, vor allem bei verlängerter Übungsdauer.

Die Kehle ist in der Einatmung teilweise geschlossen, wie bei der Anwendung von Ujjayi-Pranayama. Die Ausatmung wird in die Länge gezogen. Die Tonalität des Klangs kann sich dabei sogar erheblich verändern. Der Klang erfüllt vollständig den Bereich des Halses, der Schultern, des Gesichts und der Schädelhöhle. Um die Wahrnehmung der feinen inneren, vom Pranayama erzeugten Vibration zu steigern, können die Ohren zugehalten werden. Die Übung sollte mindestens 5 Minuten lang ausgeführt und kann nach Belieben stufenweise verlängert werden, wobei man gesunden Menschenverstand walten lassen sollte.



**Kontraindikationen:** Entzündliche Erkrankungen der Kehle.

**Wirkung:** Man lernt sehr langsam auszuatmen; aktiviert den Parasympathikus und begünstigt damit die Energieeinsparung; verbessert die Stimme; hilft einigen Hals- und Nasenerkrankungen vorzubeugen und fördert die Reinigung der Atemwege; schenkt Körper und Geist Ruhe und Entspannung. Diese Atmung wirkt auf Udana-Vayu, dessen Natur eine aufsteigende Bewegung verkörpert, die sich von der Kehle nach oben ausbreitet und die Funktion hat, den Gesichtsausdruck und die Körpergesten zu aktivieren.