

Yoga-Atmung

# Die große Atmung

Maha Pranayama

Bei diesem Pranayama haben wir die Möglichkeit, die drei Atemphasen (Bauch-, Brust- und Schlüsselbeinatmung) in Verbindung mit Bija-Mantra und entsprechenden Mudras zu praktizieren und zu verbessern. Das **Mantra Aum** steht im Mittelpunkt der ganzen Übung.

Die drei Buchstaben, aus denen das Mantra Om besteht, werden getrennt gesungen, mit einer bestimmten Atmung und einer Mudra, die eine spezifische Körperregion in Vibration versetzt und gleichzeitig Verbindungen des Körpers mit der Psyche aktiviert.

Die Aufmerksamkeit wird auf den Bereich gerichtet, der in Vibration versetzt wird. Der Ton 'A' beginnt im hinteren Teil des Mundes; das 'U' in der Mitte; das 'M' vibriert von den Lippen nach außen hin.

**Ausgangshaltung:** Diamantsitz/Donnerkeilhaltung, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Sich der Atmung und der Ausrichtung bewusst werden.

Vor Beginn der Übung sich vor allem bewusst werden über:

- den Bereich zwischen den Füßen und der Linie des Zwerchfells
- den Bereich zwischen dem Zwerchfell und den Achselhöhlen
- den Bereich zwischen den Schlüsselbeinen und dem Kopf, bzw. über den Kopf hinaus.



Mit beiden Händen Cin-Mudra formen. Die Daumenspitze berührt die Zeigefingerspitze.

Die Handflächen zeigen nach oben und die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

In der Ausatmung "Aaaa..." singen; die Vibration wird im Bereich zwischen Beckenboden und Zwerchfell wahrgenommen.

3 Mal wiederholen.

Mit beiden Händen Cin-Maya-Mudra formen. Im Vergleich zu Cin-Mudra werden Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger statt sie ausgestreckt zu halten, zur Handinnenfläche geführt.

Die Handflächen zeigen nach oben und die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

In der Ausatmung "Uuuu..." singen; die Vibration wird im Bereich zwischen Zwerchfell und Achselhöhlen wahr-genommen.

3 Mal wiederholen.



Mit beiden Händen Adi-Mudra formen. Der Daumen wird in Richtung Grundgelenk des kleinen Fingers angewinkelt und von den anderen Fingern umschlossen.

Die Handflächen zeigen nach unten und die Hände liegen auf dem oberen Teil der Oberschenkel.

In der Ausatmung 'emmmm' singen; die Vibration wird zwischen der Linie der Achselhöhlen und der Stirn wahr-genommen.

3 Mal wiederholen.

Mit beiden Händen Brahma-Mudra formen. Die Hände bleiben im Adi-Mudra, dabei berühren sich die Knöchel, der Zeige- und Mittelfinger unter dem Brustbein.

In der Ausatmung 'A-U-M' singen; die Vibration wird in allen einbezogenen Bereichen wahrgenommen.

3 Mal wiederholen.

Der Ton wird von unten her geformt, wenn das "Aaaa..." das Zwerchfell erreicht, verwandelt es sich in "Uuuu...", wenn das "U" den Bereich der Achselhöhlen erreicht, verwandelt es sich in "eMmmm..."; diese letzte Vibration vermittelt das Gefühl des unendlichen Seins.





Die Hände auf die Oberschenkel legen und dabei vollkommen durch die Nase einatmen. Die Ausatmung erfolgt schrittweise durch den Mund, die Lippen sind dabei zum Kaki-Mudra geformt (als ob man pfeifen würde). Der Oberkörper beugt sich nach unten, bis der Kopf den Boden berührt.

Mindestens sieben Atemschritte, dann vollkommen durch die Nase einatmen und zurück in die Diamantsitz/ Donnerkeilhaltung kommen.

3 Mal wiederholen.

In die Haltung liegender Donnerkeil/ Schlafender-Diamantsitz kommen und sie eine bis 3 Minuten lang halten.

Danach folgt die Kind-Haltung.



Am Ende 1 bis 3 Minuten lang unbeweglich in der Position Diamantsitz/Donnerkeilhaltung, in einem Zustand von geistiger Stille und Ausrichtung bleiben.



Diese meditative Phase kann nach Belieben auch erheblich verlängert werden.

**Kontraindikationen:** Im Fall von Diskushernien oder Erkrankungen der Lendenwirbelsäule kann sich die Haltung liegender Donnerkeil/Schlafender-Diamantsitz schädlich auswirken und sollte deshalb vermieden werden.

**Wirkung:** Öffnet die Tore zur meditativen Dimension; vertieft und vervollständigt die Atmung; schenkt große Ruhe und geistige Klarheit.

## **Cin-Mudra: Geste des Bewusstseins**

Die Hände sind mit den Handflächen nach oben ausgestreckt, die Zeigefingerspitzen berühren die Daumenspitzen leicht, um einen Kreis zu formen.

Auch unter dem Namen Geste des Wissens bekannt, fördert diese Geste die Konzentration des Prana im Bauchbereich und aktiviert das Bewusstsein, welches die Harmonie zwischen Körper und Seele herstellt.

## **Cin-Maya-Mudra: Geste des Bewusstseins des Universums**

Ausgehend von der Haltung des Cin-Mudras (mit den Handflächen nach oben) werden Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger statt sie ausgestreckt zu halten, zur Handinnenfläche geführt. Auch unter Mudra des Bewusstseins der Subjektivität bekannt.

Fördert die Konzentration des Prana im Bereich des Brustkorbes/der Rippen (vor allem im Bereich des Herzchakras) und sensibilisiert das Bewusstsein der realen-irrealen Natur des Universums.

## **Adi Mudra: Geste des universalen Prinzips**

Die Hand ist geöffnet und der Daumen wird in Richtung Grundgelenk des kleinen Fingers angewinkelt und von den anderen Fingern umschlossen. Im Vergleich zu den vorherigen Mudra zeigt hier der Handrücken nach oben. Die geschlossenen Fäuste liegen auf dem oberen Teil der Oberschenkel. Auch unter Geste des Bewusstseins der ursprünglichen Einheit bekannt.

Fördert die Konzentration des Prana im Bereich der Schlüsselbeine und des Kopfes (fünftes, sechstes und siebtes Chakra) und entspricht dem Endlichen im Unendlichen. Hilft das Bewusstsein auch in einem Zustand der völligen Entspannung wachzuhalten.

## **Brahma-Mudra: Geste des Brahma**

Auch Geste des allumfassenden Bewusstseins genannt.

Die Knöchel des Zeige- und Mittelfingers berühren sich unter dem Brustbein. Die Unterarme sind ausgerichtet. Auch Geste des allumfassenden Bewusstseins genannt.

Fördert eine tiefe und natürliche, vollkommene Atmung und die Konzentration des Prana in der Susumna.