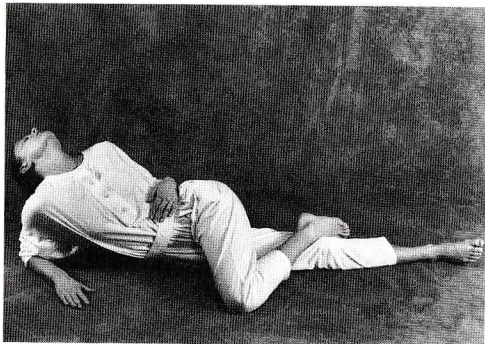
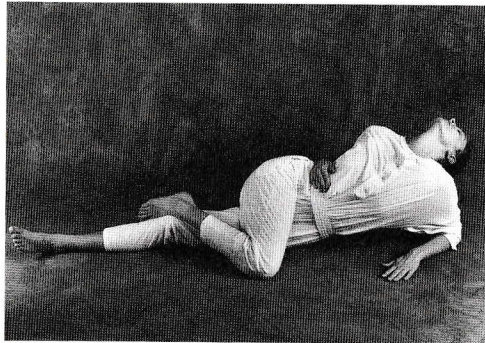


Links



Rechts

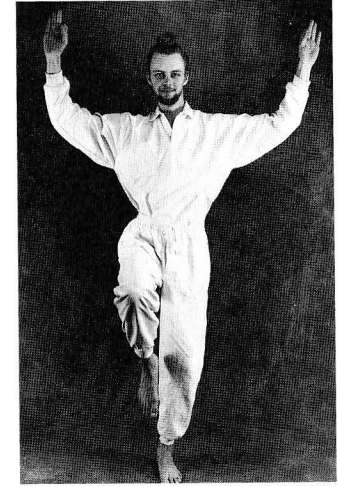
1. Lege dich auf deine linke Seite,

stütze dich auf deinen linken Ellenbogen. Zieh dein rechtes Knie hoch, und lege es über dein linkes Bein auf den Boden. Lege deine rechte Hand auf den seitlichen Rippenbogen, und drehe deinen Kopf rechts herum nach hinten.

Diese Übung übt isoliert Druck auf jeweils eine Seite der Lunge aus. Versuche dir bewußt zu werden, wie deine Lungen arbeiten. Streckung des vorderen Sägemuskels.

Feueratem

Mache dann das gleiche einige Minuten auf der anderen Seite.

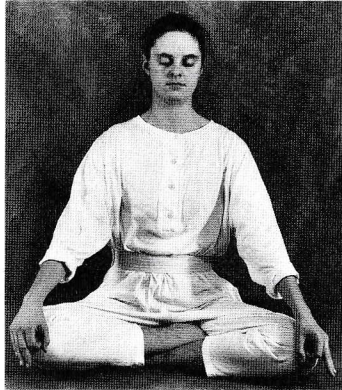


2. Im Stand ✕

Beginne auf der Stelle zu laufen. Hebe jedesmal die Füße gut hoch. Die Frauen halten dabei die Arme vor der Brust gekreuzt, die Männer haben sie im 90-Grad-Winkel, die Oberarme horizontal auf Schulterhöhe, die Unterarme vertikal, die Hände in *Gyan Mudra* (Daumen und Zeigefinger berühren sich).

Der Effekt dieser Übung ist offensichtlich. Nach einer Weile wird der Atem tief und intensiv. Der reinigende Effekt wird erhöht, wenn man anfängt zu schwitzen.

Die besondere Arm-Position bei den Frauen ist zum Schutz der Brüste gedacht.



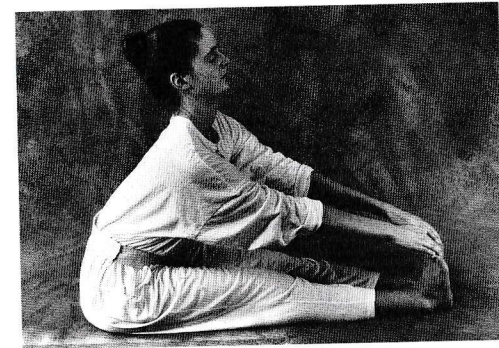
3. In der Einfachen Haltung

Atme ein in drei Teilen, atme aus in einem Teil. Alle Teile sind gleich lang.

Rhythmus: ein, ein, ein, aus; ein, ein, ein, aus; usw.

Diese Atemform ist ein traditioneller Anti-Depressions-Atem. Weil die Betonung so stark auf dem Einatmen liegt, kommt viel *Prana* in den Körper, um den Mangel an Lebenskraft während einer Depression zu beheben.

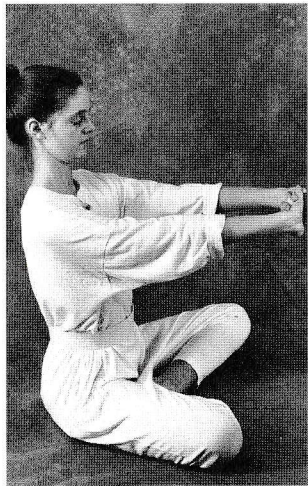
Kurze Entspannung
in der Rückenlage,
bis zu 2 Minuten.



4. Zangenhaltung

Sitze mit ausgestreckten Beinen. Die Füße liegen nebeneinander. Umfasse deine Zehen oder deine Knöchel, drücke dabei die Knie durch. Halte den Kopf hoch und drücke die Brust nach vorn. *Atme lange und tief ein, atme aus, halte den Atem aus* und pumpe deinen Magen (Zwerchfell) ein und aus. Dann atme wieder ein und aus und wiederhole das Pumpen. Usw.

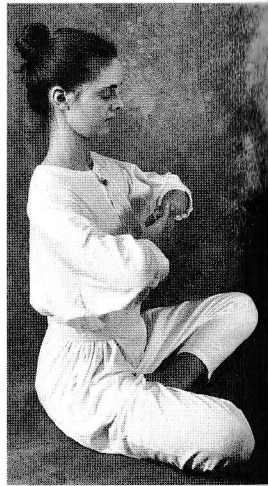
Bei dieser Zwerchfellübung lässt sich das Zwerchfell einfacher bewegen. Da man etwas nach vorne geneigt sitzt, bewegt sich die Bauchdecke mit Hilfe der Schwerkraft leichter nach außen.



Atme ein



Atme aus



Atem anhalten

5. Einfache Haltung

Nimm die Hände ins umgekehrte Venusschloß (die Finger gefaltet und die Handflächen nach außen gedrückt), *atme ein* und drücke die Hände nach vorn. *Atme aus* und bringe sie wieder vor deine Brust. Usw. Bleibe in derselben Haltung für 1 – 3 Minuten mit demselben Handgriff.

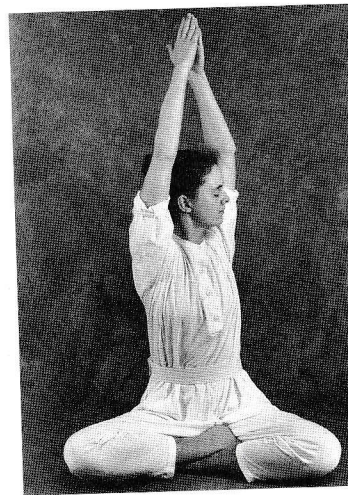
Atme ein: Hände nach vorn.

Halte den Atem: Bringe die Arme über deinen Kopf.

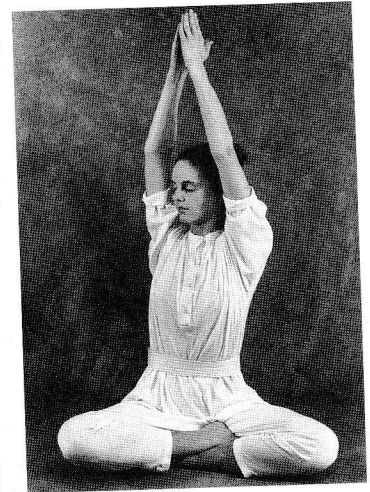
Halte weiter: Bringe die Arme parallel zum Boden.

Atme aus: Bringe die Hände wieder vor deine Brust.

Diese Übung wirkt stark auf die drei Testmuskeln:
Delta-Muskel
Rabenschnabel-Oberarmmuskel
Vorderer Sägemuskel



Einatmen



Ausatmen

6. Einfache Haltung ✱

Strecke die Hände über den Kopf, die Ellenbogen durchgedrückt und die Handflächen zusammen.

In dieser Haltung drehe den Oberkörper beim *Einatmen* soweit wie möglich nach links und beim *Ausatmen* soweit wie möglich nach rechts.

Diese Übung benutzt den Delta-Muskel und den Rabenschnabel-Oberarmmuskel. Sie streckt aber auch die Zwischenrippenmuskulatur und den vorderen Sägemuskel.

Kurze Entspannung in der Rückenlage, bis zu 2 Minuten.



Ausatmen Einatmen

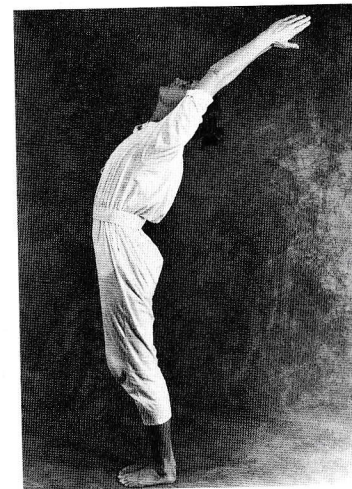
7. Die Blume

Atme aus: Sitze auf den Fersen, die Stirn auf dem Boden und die Arme seitlich neben dem Körper nach hinten (Baby-Position).

Atme ein, komme auf die Knie, biege die Wirbelsäule und den Kopf nach hinten und strecke die Arme mit durchgedrückten Ellenbogen hoch auf 60 Grad.

Usw.

Hier wechselt die Übung zwischen dem minimalen und dem maximalen Atemvolumen. Alle Testmuskeln werden dabei benutzt. Durch das Nach-hinten-Strecken dehnt man die Zwischenrippenmuskeln.

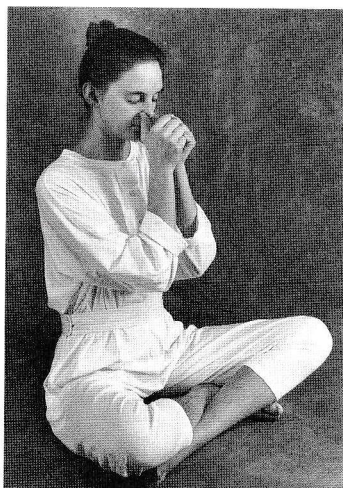


8. Im Stand

Die Füße beieinander, strecke die Arme zusammen über den Kopf. Lehne dich so weit du kannst nach hinten.

Feueratem.

Diese traditionell bei Asthma angewandte Übung wirkt auf alle Testmuskeln und auf die Zwischenrippenmuskulatur.



9. Pran Bhandā

In der Einfachen Haltung mache aus den Händen Fäuste, die Daumen hochgestreckt.

Bringe die Fäuste vor dem Kinn zusammen, die mittleren Fingerknöchel beider Fäuste berühren sich. Drücke nun mit den Daumen die Nasenflügel soweit zu, daß nur noch eine kleine Öffnung zum Atmen übrigbleibt. Dann *atme unter Druck lange und tief ein und aus.*

Entspanne dich lang und tief in der Rückenlage (Savasana), 10 – 15 Minuten

Mache die fünf Aufwachsritte

Das »gebundene Prana«. Durch den Widerstand werden alle Atemmuskeln geübt und durch den verstärkten Druck wird zusätzlich Prana und Gas ausgetauscht.

