



## REINIGENDER ATEMKOMPLEX MIT AKTIVIERUNG DER DREI HAUPT-BANDHAS

DIE ABFOLGE VON ATMUNGSTECHNIKEN IN SUBTILEN ASANAS IM STEHEN DIENT DAZU DEN ORGANISMUS ZU REINIGEN, AUF DIE BANDHAS ZU SENSIBILISIEREN, INNERE KRAFT ZU GENERIEREN UND AUF DIE INTENSIVEN KÖRPERSTELLUNGEN VORZUBEREITEN. DABEI WERDEN DIE BANDHAS AKTIVIERT UND KUMBHAKA (DER ATEMRÜCKHALT) ALS PRANAYAMISCHES ELEMENT NACH UND NACH AUSGEDEHNT.

### DIE HAUPT-BANDHAS > DIE VERSCHLÜSSE / SIEGEL

- |                      |   |                          |
|----------------------|---|--------------------------|
| 1. MULHA BANDHA      | > | DER WURZELVERSCHLUSS     |
| 2. NABI BANDHA       | > | DER NABELVERSCHLUSS      |
| 3. UDDHIANA BANDHA   | > | DER ZWERCHFELLVERSCHLUSS |
| 3. JALAHANDRA BANDHA | > | DER KEHLKOPFVERSCHLUSS   |

DIE BANDHAS SIND EIN WEITERER, ELEMENTARER ASPEKT DER YOGA-ASANA PRAXIS UND DIENEN DAZU, DIE FREIGESetzte ENERGIE AN DIE GEWÜNSCHTEN STELLEN IM KÖRPER ZU LENKEN. ZU BEGINN IST ES SCHWIERIG, DIE BANDHAS IN DEN ASANAS ZU AKTIVIEREN, DAHER IST ES SINNVOLL, DIE VERSCHLÜSSE AM ANFANG ISOLIERT, IN DAFÜR VORGEGEHENEN, SUBTILEN KÖRPERSTELLUNGEN ZU ÜBEN.

### DIE ABFOLGE

1. KAPALABHATI 10-25 ODER MEHR MAL
2. VOLLSTÄNDIGE EINATMUNG MIT ÖFFNUNG DER KÖRPERVORDERSEITE UND SUBTILER RÜCKWÄRTSBEUGE IM STEHEN
3. HAUCHENDE UND VOLLSTÄNDIGE AUSATMUNG DURCH DEN MUND
4. AKTIVIERUNG DER BANDHAS BEI BAHAYA KUMBHAKA (DEM ATEMRÜCKHALT IM AUSGEATMETEN ZUSTAND) IN UDDHIANABANDHASANA
5. VOLLSTÄNDIGE EINATMUNG DURCH DIE NASE UNTER WAHRUNG DER DREI HAUPTBANDHAS
6. ANTARA KUMBHAKA (DER ATEMRÜCKHALT IM EINGEATMETEN ZUSTAND) IN TADASANA (DIE STELLUNG DES BERGES)
7. UJJAYA ATMUNG, 2-3 ATEMZÜGE IN TADASANA
8. EINIGE SPONTANE UND RUHIGE ATEMZÜGE DURCH DIE NASE ZUM NACHFÜHLEN IN TADASANA



## DAZU EINIGE HINWEISE UND ERLÄUTERUNGEN:

### ALLGEMEIN

- DIESER ATEMKOMPLEX IST **SEHR INTENSIV** UND ES KANN LEICHT ZU UNGEWOHNTEMPFINDUNGEN KOMMEN. DABEI GEHT ES DARUM GRENZEN ZU ERKENNEN UND AUSZUWEITEN. JEDOCH SOLL DARAUF GEACHTET WERDEN, DASS NICHT DAS BEWUSSTSEIN VERLOREN GEHT ODER BITTERER SCHMERZ AUFTAUCHT.
- DIE ATMUNG SOLLTE EHER **AUS DEM HALS** ALS AUS DER NASE KOMMEN, OBWOHL DURCH DIE NASE GEATMET WIRD (AUSSER BEI DER HAUCHENDEN AUSATMUNG). DER UNTERSCHIED IST LEICHT AM GERÄUSCH ZU ERKENNEN.
- BEGINNT MAN MIT DIESER PRAXIS, SOLL SIE NICHT MEHR ALS **FÜNFMAL** HINTEREINANDER AUSGEFÜHRT WERDEN.
- **KUMBHAKA** SOLL IMMER WIE MEHR AUSGEDEHNT WERDEN. YOGISCH INTERESSANT WIRD DIESE TECHNIK AB DREI MINUTEN IM ATEMLOSEN ZUSTAND.
- DIE BESCHRIEBENE PRAXIS KANN ZU GEEBENER ZEIT DURCH WEITERE ATEMTECHNIKEN (BHASTRIKA > DIE VERTIKALE ATMUNG) UND REINIGENDEN TECHNIKEN (BSONDERS NAULI I-III) **ERGÄNZT WERDEN**. DIESE SOLLTEN JEDOCH VON EINER ERFAHRENEN LEHRERIN ODER EINEM ERFAHRENEN LEHRER VERMITTELT WERDEN.

### SPEZIFISCH

- **KAPALABHATI** IST DIE HORIZONTALE ATMUNG. SIE ERFOLGT IN ERHÖHTER FREQUENZ DURCH AKTIVE AUSATMUNGEN AUS DEM BAUCH, WOBEI DIE EINATMUNGEN DURCH ENTSPANNUNG DES BAUCHRAUMES PASSIV UND SPONTAN EINTRETEN.
- **DIE HAUCHENDE AUSATMUNG** GESCHIEHT MIT VOLLER KRAFT, WIE WENN ALLES IN UNS HERAUSGEBRACHT WERDEN SOLLTE.
- **DIE BANDHAS** KÖNNEN EINZELN ODER ALLE DREI ZUSAMMEN AKTIVIERT WERDEN. BEI DEN EMPFOHLENE FÜNF DURCHGÄNGEN WERDEN DIE ERSTEN DREI MAL DIE BANDHAS EINZELN VON UNTEN NACH OBEN AKTIVIERT, BEI DEN LETZTEN ZWEI MAL SOLLTEN ALLE DREI VERSCHLÜSSE ZUSAMMEN GEHALTEN WERDEN.
- BEI **UDDHIANABANDHASANA** IST DARAUF ZU ACHTEN, DASS DIE KNIE LEICHT GEBOGEN SIND UND IN DER LEISTENGEEND MIT DEN HÄNDEN ABGESTÜTZT WIRD. DER RUMPF WIRD DURCH DIE GERADEN ARME GESTRECKT, DAS HERZ IST DABEI OFFEN.
- BEI DER **VOLLSTÄNDIGEN EINATMUNG** DURCH DIE NASE IST -BESONDERS NACH LÄNGEREM ATEMRÜCKHALT- DARAUF ZU ACHTEN, DASS ES NICHT ZU EINEM SO GENANNTE „TURK“ KOMMT. DIES ÄUSSERT SICH IN EINER HASTIGEN, GERÄUSCHVOLLEN UND UNKONTROLLIERTEN EINATMUNG. UM DIESES PHÄNOMEN ZU VERHINDERN GIBT ES EINEN **TRICK**: BEVOR NACH DEM ATEMRÜCKHALT IM AUSGEATMETEN ZUSTAND (BAHAYA KUMBAKA) WIEDER EINGEATMET WIRD, WIRD MIT EINEM KURZEN STOSS NOCHMALS AUSGEATMET (ES BEFINDET SICH IMMER NOCH EIN WENIG RESTLUFT IN DEN LUNGEN), UM ERST DANN WIEDER LUFT EINZUSAUGEN. SO WIRD DER „TURK“ VERHINDERT. AUSSERDEM IST BEI DIESER EINATMUNG DARAUF ZU ACHTEN, DASS DIE BANDHAS – BESONDERS JALANDHARA- BEIBEHALTEN WERDEN.
- IN **ANTARA KUMBHAKA** SOLLTEN AUCH DIE DREI HAUPTBANDHAS GEWAHRT WERDEN. HIER IST ES UNABDINGBAR, VOR ALLEM JALANDHARA BANDHA ZU AKTIVIEREN. WIRD DIES NICHT BEHERZIGT, KÖNNEN ÜBLE KOMPLIKATIONEN AUFTRETEN!
- **NACHATMEN IN UJJAYA** GEWÄHRLEISTET EIN RUHIGES ATMEN UND WEIST DER ENERGIE DIE RICHTUNG.
- DAS **NACHFÜHLEN** IN UNBEEINFLUSSTER ATMUNG IST ELEMENTARER BESTANDTEIL DIESER ATEMKOMPLEXES. HIER WIRD WAHRGENOMMEN, WAS DIE ÜBUNG AUSGELÖST HAT.