

<p>Langer Tiefer Atem</p>  <p>vor, während, nach stressigen Situationen</p>	<p>Setzen Sie sich in den Schneidersitz oder in gerader Sitzhaltung auf einen Stuhl; legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere an den Rippenbogen. Nun atmen Sie so, dass sich beim Einatmen erst der Bauch und dann erst der Brustkorb ausdehnt. Beim Ausatmen lassen Sie zuerst die Brust einsacken und ziehen dann den Bauch vollständig ein. Durch die aufgelegten Hände können Sie diese Bewegungen gut beobachten.</p> <p>Während aller Yoga-Übungen wird – sofern nicht anders angegeben – grundsätzlich durch die Nase ein- und ausgeatmet. Die Nasenlochatemung wirkt wie ein Filter für die Lungen, der Atem wird in der Nase angewärmt und angefeuchtet.</p> <p>Praktizieren Sie diese Übung so lange, bis Sie sich merklich entspannter und ruhiger fühlen.</p>
<p>Langer tiefer Atem durch das rechte Nasenloch → Kreislaufanregend</p>	<p>Sie halten mit dem Daumen der linken Hand den linken Nasenflügel zu – und atmen nur durch das rechte Nasenloch ein und aus. Das bringt „Sonnenenergie“ in den Körper und hebt die Stimmung und den Blutdruck.</p>
<p>Langer tiefer Atem durch das Linke Nasenloch → Blutdrucksenkend</p>	<p>Sie halten mit dem Daumen der rechten Hand den rechten Nasenflügel zu – und atmen nur durch das linke Nasenloch ein und aus. Das bringt „Mondenergie“ in den Körper und wirkt beruhigend und blutdrucksenkend. Gut zum Einschlafen!</p>
<p>Wechselnde Nasenlochatemung → wirkt ausgleichend, harmonisierend</p>	<p>Wechselnde Nasenlochatemung: durch das Linke Nasenloch EA, durch das rechte Nasenloch AA; dann wieder durch das rechte Nasenloch EA, durch das linke Nasenloch AA – und von vorne. Das jeweils unbeteiligte Nasenloch wird mit Daumen oder Zeigefinger einer Hand zugehalten.</p>
<p>Sitali – Pranayama → wirkt entgiftend - entschlackend</p>	<p>Sitzen Sie mit gerader Wirbelsäule in bequemer Meditationshaltung. Rollen Sie die Zunge seitlich ein und schieben Sie sie leicht durch die zum „O“ geformten Lippen nach vorn (alternativ: machen Sie eine „Schnute“). Atmen Sie gleichmäßig lang und tief durch Zunge und Mund ein, dann atmen Sie durch die Nase aus. 26 Atemzüge</p> <p>Dann atmen Sie ein, halten Sie den Atem. Ziehen Sie die Zunge zurück in den Mund. Atmen Sie aus und entspannen Sie Atmung und Körper.</p> <p>Wiederholen Sie die Übung ein weiteres Mal für 5 Minuten.</p>
<p>Anti-Stress-Atmung → wirkt entspannend</p>	<p>Im Sitzen Handhaltung: Gyan-Mudra – d.h. Sie legen Zeigefinger und Daumen aneinander und legen die Hände entspannt auf den Oberschenkeln ab.</p> <p>Langer tiefer Atem: EA durch die Nase und AA durch den zu einem entspannten O geformten Mund. Beobachten Sie sich selbst beim Atmen – was bedeutet Einatmen, was bedeutet Ausatmen?</p>
<p>Erfrischungsatem → wirkt energetisierend</p>	<p>4:4 Atmung: In 4 Takten/ Schnüfflern EA – in 4 Takten AA – EA und AA soll qualitativ und quantitativ gleich intensiv sein. Bringt sofort frische Energie. Mindestens 3 min</p>
<p>Anti-Depressionsatem → wirkt gegen Niedergeschlagenheit</p>	<p>4:1 Atmung: In 4 gleich großen Takten einatmen, in einem langen Takt ausatmen</p>
<p>Kundalini-Meditation → wirkt belebend und zugleich beruhigend</p>	<p>Im Sitzen im Gyan Mudra (Daumen und Zeigefinger liegen aufeinander): Atmen Sie „schnüffelnd“ in 8 möglichst gleich großen (oder besser kleinen) Teilen ein und in einem langen Atemzug aus.</p> <p>Wirkung: diese Meditation wirkt durch die 8-teilige Einatmung</p>

	belebend und gleichzeitig durch die Ausatmung auf einen Atemzug beruhigend – und kann gut vor dem Einschlafen praktiziert werden.
Pranayama für Selbstfürsorge	Im Sitzen Die linke Hand liegt auf der Brustmitte, die rechte Hand darüber. Sie formen mit dem Mund ein festes O. Atmen Sie kraftvoll und gleichmäßig durch den O-Mund ein und aus. 5 min Abschluss: EA-Atem halten – In Gedanken die Affirmation: Ich schön, ich bin Unschuld, ich bin Unschuld, ich bin schön 5 x Wiederholen - AA
Pranayama für Geduld	Im Sitzen Die linke Hand liegt in der Brustmitte, die rechte Hand im Gyan-Mudra (Daumen und Zeigefinger) auf dem rechten Knie. Atemrhythmus: EA durch die Nase, AA durch die Nase, EA durch den Mund, AA durch den Mund, EA durch die Nase, AA durch den Mund, EA durch den Mund, AA durch die Nase.
Kurzschlaf → die Pause unterwegs	Sie machen es sich auf Ihrem Stuhl (Auto-, Flugzeug- oder Zugsitz) so bequem wie möglich und lehnen sich entspannt nach hinten. Schließen Sie Ihre Augen und lassen Sie Ihren Atem ganz bewusst ein- und austreten – ohne ihn zu steuern oder zu kontrollieren. Beobachten Sie, wie sich die Atmung von alleine einstellt. Wenn Sie merken, dass sich Ihr Körper unter der Atmung anfängt zu entspannen, wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Strom Ihrer Gedanken. Lassen Sie die Gedanken ziehen, ohne sie festzuhalten oder weiter darüber nachzudenken. Hilfreich ist vielleicht die Vorstellung, dass die Gedanken einer nach dem anderen wie Wolken am Himmel vorüberziehen. Nach einer Zeit werden Sie merken, dass Sie sich auch mental entspannen. Abschluss: Sie atmen ein paar Mal tief ein und aus – noch sind die Augen geschlossen. Dann fangen Sie an mit Finger und Zehen zu spielen, kreisen mit den Händen und den Füßen. Dann recken und strecken Sie sich und drehen den Kopf nach rechts und links und fangen an, mit den Händen das Gesicht zu massieren.
Feierabendtanz → gegen Stress und Verspannungen	„Der Feierabend-Tanz“ – s. unten – zu einer sehr rhythmischen Musik 3 min den ganzen Körper durchschütteln und rütteln. Zum Anfang und zum Abschluss ein paar Atemzüge lang im Stehen in den Körper hineinspüren. Sehr zu empfehlen, um abzuschalten und zuhause wirklich anzukommen und eine Zäsur zu machen.