

Edeltraud Rohnfeld

Yoga auf dem Stuhl

Ein Übungsbuch
für Beruf und Alltag



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Was ist Yoga auf dem Stuhl?	13
Warum Yoga in der heutigen Zeit?	16
Die Übungen	19
1. Die Wichtigkeit der Atemübungen	21
Pranayama – die Kontrolle des Atems	21
Die Atemübungen	24
Mahat Mudra – lobuläres Atmen (das Atmen in die einzelnen Lungenteile)	24
1.1 <i>Unteres vorderes Lungengebiet (Adham Pranayama)</i>	24
1.2 <i>Mittleres vorderes Lungengebiet (Madhyam Pranayama)</i>	25
1.3 <i>Oberes vorderes Lungengebiet (Adhyam Pranayama)</i>	26
1.4 <i>Die Vollatmung</i>	27
Das Beatmen der seitlichen und hinteren Lungenbereiche	28
1.5 <i>Unterer seitlicher und hinterer Lungenbereich</i>	28
1.6 <i>Mittlerer seitlicher und hinterer Lungenbereich</i>	29
1.7 <i>Oberer seitlicher und hinterer Lungenbereich</i>	30
1.8 <i>Savitri Pranayama</i>	31
1.9 <i>Wechselseitige Nasenatmung</i>	33
2. Übungen für Füße und Zehen	35
2.1 <i>Fersen heben</i>	37
2.2 <i>Auf den Fußsohlen schaukeln</i>	38
2.3 <i>Füße wiegen</i>	38
2.4 <i>Belebung der Füße</i>	39
2.5 <i>Zehen lockern und spreizen</i>	39

2.6	<i>Zehen krümmen</i>	40
2.7	<i>Füße dehnen</i>	41
2.8	<i>Auf den Zehenspitzen und Hacken gehen</i>	42
3.	Übungen mit den Beinen	43
3.1	<i>Knie zur Seite drücken</i>	44
3.2	<i>Beine massieren</i>	45
3.3	<i>Bein anwinkeln</i>	45
3.4	<i>Fersen kreisen</i>	47
3.5	<i>Spannungslösende Übung (Panava-Muktha-Übung)</i>	48
3.6	<i>Belebung durch Klatschen unter dem Bein</i>	49
3.7	<i>Fahrrad fahren</i>	50
3.8	<i>Anregung des unteren Lymphflusses</i>	52
3.9	<i>Bootspose</i>	54
	1. Variation (Nava Asana)	54
	2. Variation (Nava Kriya)	55
4.	Übungen für die Finger, Hände und Handgelenke	56
4.1	<i>Hände verschränken (Geschicklichkeitsübung)</i>	57
4.2	<i>Fingerspitzen drücken</i>	58
4.3	<i>Finger ineinander verhaken</i>	59
4.4	<i>Handinnenflächen gegeneinander drücken</i>	60
4.5	<i>Finger einzeln bewegen</i>	61
4.6	<i>Fingerkreisen</i>	62
4.7	<i>Fingerspitzen berühren sich</i>	63
4.8	<i>Finger spreizen / Fäuste ballen</i>	64
4.9	<i>Hände öffnen</i>	65
4.10	<i>Die Knospe</i>	66
4.11	<i>Übung für die Handgelenke</i>	67
4.12	<i>Handgelenke beugen</i>	68
4.13	<i>Hände dehnen</i>	69

5. Übungen mit den Armen	70
5.1 <i>Armkreisen</i>	72
1. Variation	72
2. Variation	73
5.2 <i>Ellbogen dehnen</i>	74
5.3 <i>Brustkorb dehnen</i>	75
5.4 <i>Brustkorb entspannen</i>	76
5.5 <i>Arme kreuzen</i>	77
5.6 <i>Arme dehnen</i>	78
5.7 <i>Harmonisierende Übung</i>	79
5.8 <i>PAH-Übung, die Armlockerung</i>	83
5.9 <i>Der Berg – Dehnung nach oben</i>	84
1. Variation	84
2. Variation	85
5.10 <i>Hände klatschen über dem Kopf</i>	86
5.11 <i>Arme strecken und lockerlassen</i>	87
5.12 <i>Wände auseinander drücken</i>	88
5.13 <i>Gewichte drücken</i>	89
 6. Übungen für den Rücken	 90
6.1 <i>Tanzhaltung (Nataraj Asana)</i>	92
6.2 <i>Vorbeugen mit Drehung</i>	93
1. Variation	93
2. Variation	94
6.3 <i>Drehsitz (Matsyendra Asana)</i>	95
6.4 <i>Tigeratmung</i>	97
6.5 <i>Rücken-Arm-Dehnung</i>	98
1. Variation	98
2. Variation	99
6.6 <i>Drehsitz mit angewinkelten Armen</i>	100
6.7 <i>Drehsitz mit ausgestreckten Armen</i>	101
6.8 <i>Seitliche Dehnung</i>	103
6.9 <i>Rücken- und Beindegung</i>	104

7. Übungen für Schulter, Hals und Nacken	105
7.1 <i>Propeller</i>	106
7.2 <i>Schultern fallen lassen</i>	107
7.3 <i>Schulterkreisen</i>	108
1. Variation	108
2. Variation	108
7.4 <i>Schultern massieren</i>	109
7.5 <i>Schultern dehnen</i>	110
7.6 <i>Kopf seitlich absinken lassen</i>	111
7.7 <i>Langsames Kopfdrehen (Brahma Mudra)</i>	112
1. Variation	112
2. Variation	113
7.8 <i>Drehung der Schultergelenke</i>	114
 8. Übungen im Stehen (teils am Stuhl, teils ohne Stuhl)	115
8.1 <i>Halber Bogen</i>	116
8.2 <i>Der Kranich</i>	118
8.3 <i>Federnder Gang</i>	119
8.4 <i>Kniekreisen</i>	120
8.5 <i>Hüftkreisen</i>	121
8.6 <i>Mit dem Oberkörper kreisen</i>	122
8.7 <i>Drehvariation im Stehen (Dola Dolati)</i>	124
 9. Übungen für beide Gehirnhälften	126
9.1 <i>Klang-Übung</i>	128
9.2 <i>Gong-Übung</i>	130
9.3 <i>Arm- und Bein-Überkreuz-Hebung</i>	132
9.4 <i>Hand-Knie-Überkreuz-Übung</i>	133
1. Variation	133
2. Variation	133
9.5 <i>Gleichgewichtshaltung</i>	135
9.6 <i>Liegende Acht schwingen</i>	136

10. Beckenbodenübung	137
<i>10.1 Beckenbodenmuskeln anspannen</i>	139
11. Augenübungen	140
<i>11.1 Energie in den Augen anregen</i>	142
<i>11.2 Kopf- und Gesichtsmassage</i>	143
<i>11.3 Kreisen um den Punkt</i>	144
<i>11.4 Pendel beobachten</i>	145
<i>11.5 Augentraining</i>	145
12. Entspannung	146
Bewusstes Entspannen	147
Zur Anleitung einer Yoga-Gruppe	149
13. Übungsanleitungen	151
Wie gestalte ich eine Yoga–Stunde auf dem Stuhl?	151
<i>Yogaprogramme für 15 Minuten:</i>	152
Programm 1	152
Programm 2	152
Programm 3	153
Programm 4	153
<i>Yogaprogramme für 30 Minuten</i>	153
Programm 1	153
Programm 2 (mit Stehübungen)	154
Programm 3	154
Programm 4 (mit Stehübungen)	155
<i>Yogaprogramme für 45 Minuten</i>	155
Programm 1	155
Programm 2	156
Programm 3 (mit Stehübungen)	157
Programm 4 (mit Stehübungen)	157
<i>Yogaprogramm für 60 Minuten</i>	158
Programm 1	158

Wenn Sie mehr über Yoga wissen wollen	160
<i>Der „Achtfache Pfad“</i>	161
1. Yamas (allgemeine Ordnung)	161
2. Niyamas (eigene Ordnung)	163
3. Asana (Körperhaltung)	165
4. Pranayama (Atem-/Energiekontrolle)	165
5. Pratyahara (Rückzug der Sinne nach innen)	165
6. Dharana (Konzentration/Sammlung)	165
7. Dyana (Meditation/höheres Wachsein)	165
8. Samadhi (Einssein)	166
Ernährung	167
Richtige Ernährung – nicht nur der Gesundheit wegen	168
Warum Lebensmittel aus biologischer Anbauweise Lebensmitteln aus der herkömmlichen Landwirtschaft vorzuziehen sind	168
Warum Vollwertkost wertvoller und gesünder ist als aus Weißmehl zubereitete Kost	169
Warum wir unseren Fleischverzehr überdenken sollten	171
„Das Fleisch der Reichen ist der Hunger der Armen“	171
Die Sprossenzucht – aus Körnern wachsen Keime	172
Warum Zucker schädlich ist	172
Nüsse	174
Wasser	174
Kaffee und schwarzer Tee	176
Warum Knoblauch gesund ist	176
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	178
Danksagung	179
Weiterführende Literatur	180

1.

Die Wichtigkeit der Atemübungen

Pranayama – die Kontrolle des Atems

Yoga zu erlernen beinhaltet neben den Körperübungen auch das korrekte Ausführen von Atemübungen, d.h. tiefes, bewusstes, kontrolliertes Atmen. Die meisten Menschen sind flache Atmer, die nicht genügend Lebensenergie – Prana – und Sauerstoff bekommen, um das Nervensystem und den Blutstrom zu normaler Gesundheit zu beleben. Viele chronische Krankheiten und atembezogene Zustände können durch richtiges Atmen verhindert oder gelindert werden.

Im Yoga wird richtiges, bewusstes Atmen „Pranayama“ genannt. Dieser Begriff stammt aus dem Sanskrit und bedeutet: „Die Kontrolle des Atems“. Er setzt sich zusammen aus den Wörtern Prana und Yama. Prana bedeutet „Göttliche Mutter Energie“ oder „Universelle göttliche Kraft“ und Yama „Kontrolle“ oder die Wissenschaft von der Kontrolle. So ist Atemkontrolle auch Kontrolle der Energie.

Jedes Lebewesen unterliegt dieser göttlichen Energie, sie unterstützt und stärkt, wechselt und ändert sich, soweit es nötig ist, um die Funktionen des Lebens auszubalancieren.

Es ist die gleiche Energie, die uns Lebensfreude und Vitalität schenkt, die unsere Ausstrahlung heiter und lebendig macht.

Wir erhalten das meiste Prana, das wir brauchen, durch die Luft, die wir atmen. Den Rest nehmen wir über das Essen, Wasser und einen kleinen Teil durch die Haut auf. Das Prana wird beim Atmen durch freiliegende Nervenenden des Körpers, hauptsächlich in den Nasenlöchern, aufgenommen. Ähnliche Nervenenden befinden sich im Mund und Rachen, wodurch wir das Prana beim Essen und Trinken aufnehmen können. Deshalb ist es wichtig, die Nahrung gut zu kauen, nicht nur, um die Verdauung zu erleichtern, sondern um das Prana aus der Nahrung

aufzunehmen. Wasser sollte immer schluckweise und langsam getrunken werden und nie zum Essen.

Zu flaches und falsches Atmen hat zur Folge, dass der Brustkorb versteift, die Atemmuskulatur verkümmert, sodass nicht genügend Sauerstoff für den gesunden Ablauf des Stoffwechsels zur Verfügung steht. So erleiden die Zellen unseres Körpers immer mehr Schaden, denn der Sauerstoff garantiert den vollständigen Abbau der Nahrungsstoffe zu leicht ausscheidbaren Stoffwechsel-Endprodukten. Ist aber die Ausscheidung der Stoffwechsel-Endprodukte gestört, wird das Blut zäh und dickflüssig. Die Blutgefäße werden dabei immer mehr verstopft, das Herz stärker belastet, der Blutdruck steigt. Die nicht ausgeschiedene Kohlensäure stört das Säure-Basen-Gleichgewicht. Deshalb ist eine richtige Ausatmung ebenso wichtig wie eine richtige Einatmung. Ohne vollständige Ausatmung ist eine vollständige Einatmung nicht möglich.

Bei einer tiefen und vollständigen Einatmung wird das Blut von der Peripherie des Körpers zur Lunge gesaugt, das Herz füllt sich mit Blut und wird in seiner Tätigkeit unterstützt und gestärkt. Die Herzkranzgefäße werden vermehrt durchblutet und Herzkrankheiten werden vorgebeugt. Die blutbildenden Organe werden durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr in ihrer Tätigkeit unterstützt.

Für richtiges Atmen ist es wichtig, dass wir leicht ein- und ausatmen, ohne jede Anstrengung.

Die Zeit des Einatmens sollte genauso lange sein wie die des Ausatmens (außer bei bestimmten Atemtechniken).

Die Kleidung sollte locker an Brust und Bauch sein und nicht die Atmung einschränken.

Ausgenommen bestimmte Atemübungen, bei denen bewusst durch den Mund ausgeatmet wird, atmen wir durch die Nase, denn diese reinigt die aufgenommene Luft von Krankheitserregern und Staub, erwärmt kalte Luft und feuchtet sie an.

Die Konzentration sollte sich bei Atemübungen ganz auf den Atemvorgang beschränken, andere Gedanken sollten immer wieder bewusst losgelassen werden.

Die Atemübungen sollten bei geöffnetem Fenster oder in einem gutgelüfteten Raum durchgeführt werden.

Die Körperhaltung sollte gerade sein.

Der Schultergürtel bleibt beim tiefen, bewussten Atmen entspannt.

Durch richtiges Atmen werden die Lungen geweitet, gestärkt und widerstandsfähiger. Das Zentralnervensystem erfährt eine beruhigende Wirkung. Emotionen werden ausgeglichen. Das bewusste Üben des tiefen Atmens bewirkt langfristig, dass wir auch im Alltag und während des Schlafens tiefer atmen.

Die Lungen sind in drei Hauptteile gegliedert: das niedrige oder untere abdominale Gebiet (Adham), das mittlere oder Zwischenrippengebiet (Madhyam) und das obere oder Schlüsselbeingebiet (Adhyam). Teil- oder lobuläres (lappenförmiges) Atmen ist die grundlegende Technik des Pranayamas und der Anfang der guten Atemkontrolle. Die drei Teile sollten zuerst einzeln geübt werden, bevor sie dann in einer einzigen wellenförmigen Atembewegung übergangslos zur Yoga-Vollatmung zusammengefügt werden können.

Die drei Lungenteile werden nochmals in drei Bereiche aufgeteilt, und zwar in den vorderen, in den seitlichen und in den hinteren Teil.

Beginnen Sie am besten zuerst mit dem bewussten Beatmen der vorderen Lungenteile. Später können Sie dann auch die seitlichen und hinteren Teile beatmen.

Die Atemübungen

Mahat Mudra – lobuläres Atmen (das Atmen in die einzelnen Lungenteile)

1.1

Unteres vorderes Lungengebiet (Adham Pranayama)

Für die Atemübungen sollte Ihr Rücken ganz gerade aufgerichtet sein.

Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch, und zwar an die letzten Rippen, die Finger sollten geschlossen sein. Atmen Sie langsam und locker durch die Nase ein und genauso langsam und locker durch die Nase aus. Zu Anfang ist es hilfreich, jeweils bis drei beim Einatmen und Ausatmen zu zählen. Lenken Sie Ihren Atem ganz bewusst in Ihren Bauch hinein und spüren Sie, wie beim Einatmen Ihr Bauch sich langsam hebt und beim Ausatmen sich langsam wieder senkt. Spüren Sie, wie die Energie und der Sauerstoff in den Unterleib und in die Beine fließen.



Abb. 1.1

1.2

Mittleres vorderes Lungengebiet (Madhyam Pranayama)

Nach drei- bis sechs Atemrunden legen Sie dann Ihre Hände auf Ihre Brust, (die Finger bleiben die ganze Zeit geschlossen, so fällt die Konzentration leichter), und atmen bis drei zählend tief in Ihre Brust hinein. Auch hier sollte das Ein- und Ausatmen langsam und locker geschehen, ohne jede Anstrengung. Spüren Sie, wie sich beim Einatmen Ihre Brust langsam hebt und senkt, spüren Sie die sprudelnde Energie im Brustkorb. Der Herzmuskel wird gestärkt.



Abb. 1.2

1.3

Oberes vorderes Lungengebiet (Adhyam Pranayama)

Nach drei- bis sechs Atemrunden legen Sie Ihre Hände dann auf Ihre Schlüsselbeine. Spüren Sie, wie beim Einatmen Ihre Schlüsselbeine sich etwas heben und beim Ausatmen sich langsam wieder senken. Lenken Sie den Atem gedanklich nun ganz bewusst nach oben. Der ganze Kopfbereich wird vermehrt durchblutet. Alle Sinnesorgane werden mit neuer Energie durchflutet, Konzentration und Gedächtnis gefördert.

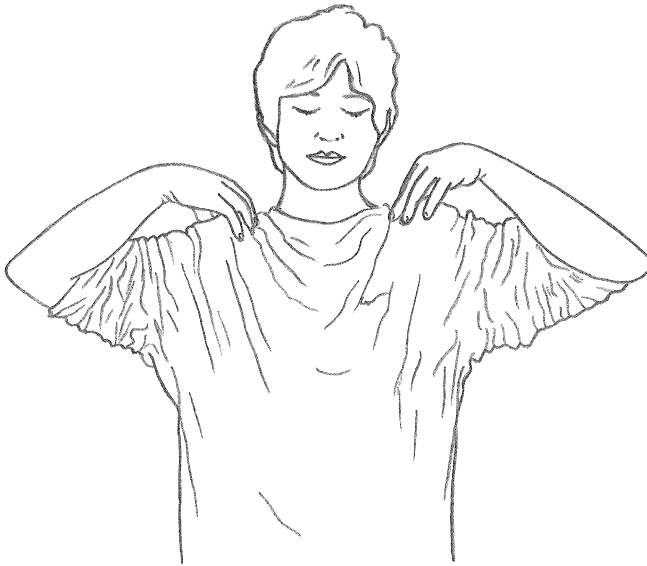


Abb. 1.3

1.4

Die Vollatmung (*Mahat Yoga Pranayama*)

Wenn Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen gelingt, die drei einzelnen Lungengebiete zu beatmen, versuchen Sie alle drei Bereiche miteinander zu verbinden.

Atmen Sie tief und locker ein und spüren Sie, wie sich zuerst Ihr Bauch hebt, dann die Brust und zum Schluss die Schlüsselbeine. Beim tiefen und lockeren Ausatmen senkt sich zuerst der Bauch, dann die Brust und zum Schluss die Schlüsselbeine.

Wenn Sie mehr geübt haben, zählen Sie jeweils bis sechs beim Ein- und Ausatmen, zwei für jeden Lungenbereich. Sie können dazu Ihre Hände locker im Schoß liegen lassen oder Ihre rechte Hand auf den Bauch und Ihre linke Hand auf Ihre Brust legen. Spüren Sie, wie beim Einatmen in den Bauch sich auch Ihre Hand mit dem Bauch hebt, und beim Heben der Brust nehmen Sie wahr, wie sich Ihre linke Hand mit der Brust hebt. Um das Heben der Schlüsselbeine bewusst zu spüren, legen Sie Ihre rechte Hand vom Bauch auf Ihren Schlüsselbeinbereich. Beim Ausatmen legen Sie Ihre rechte Hand wieder zurück auf den Bauch. Spüren Sie mit der rechten Hand, wie Ihr Bauch sich senkt, spüren Sie mit der linken Hand, wie Ihre Brust sich senkt, und zum Schluss legen Sie nochmals die rechte Hand auf Ihren Schlüsselbeinbereich und spüren Sie auch, wie Ihre Schlüsselbeine sich langsam wieder senken.

Führen Sie diese wellenförmige Ein- und Ausatmung einige Male hintereinander aus. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem ganz leicht in Sie hineinfließt und ganz leicht aus Ihnen herausfließt.

Das Beatmen der seitlichen und hinteren Lungenbereiche

1.5

Unterer seitlicher und hinterer Lungenbereich

Legen Sie Ihre Hände in die Taille und lenken Sie den Atem nun bewusst in Ihre seitlichen unteren Lungenbereiche. Stellen Sie sich vor, Sie würden in Ihre Hände hineinatmen. Nach drei bis sechs Atemrunden (zu Anfang) legen Sie Ihre Hände auf den Rücken, sodass Ihre Hände etwa an die Taille grenzen. Nun sollten Sie darauf achten, dass in dieser Handstellung Ihr Daumen nicht abgespreizt ist, sondern mit den anderen Fingern zusammengeschlossen Ihr Rückengebiet berührt. Lenken Sie Ihren Atem nun ganz bewusst in Ihr unteres, hinteres Lungengebiet. Stellen Sie sich wieder vor, dass Sie in Ihre Hände hineinatmen würden. Dies mag zu Anfang schwierig sein, die Vorstellung wird Ihnen aber helfen. Nach drei bis sechs Atemrunden lassen Sie Ihre Hände in den Schoß sinken und spüren nach.



Abb. 1.5a



Abb. 1.5b

1.6

Mittlerer seitlicher und hinterer Lungenbereich

Legen Sie Ihre Hände seitlich an Ihre Brust. Lenken Sie den Atem tief dorthin, wo sich Ihre Hände befinden. Nach drei- bis sechs Atemrunden legen Sie Ihre Hände – so gut es geht – auf den mittleren Rücken und lenken Sie Ihren Atem für drei bis sechs Atemrunden dorthin.



Abb. 1.6 a

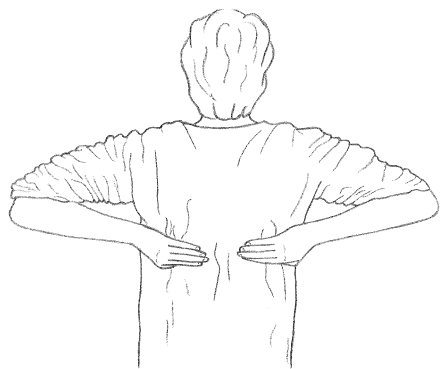


Abb. 1.6 b

1.7

Oberer seitlicher und hinterer Lungenbereich

Nun legen Sie Ihre Hände in Ihre Taille und lenken den Atem bewusst in die Achselhöhlen. Beatmen Sie ganz bewusst den seitlichen oberen Lungenbereich. Nach drei bis sechs Atemrunden legen Sie Ihre Hände auf den oberen Rücken und beatmen ganz bewusst Ihren oberen hinteren Lungenbereich. Es mag Ihnen vielleicht zu Anfang schwerfallen, sich vorzustellen, dass diese Bereiche speziell beatmet werden können. Es ist aber der Fall. Durch regelmäßiges Üben wird es Ihnen immer besser gelingen.

Steigern Sie sich dann allmählich auf neun Atemrunden und mehr. Beatmen Sie jeden Lungenbereich gleichmäßig lang. Genießen Sie dann beim Nachspüren die beruhigende und ausgleichende Wirkung auf Ihre Gedanken und Gefühle.



Abb. 1.7a

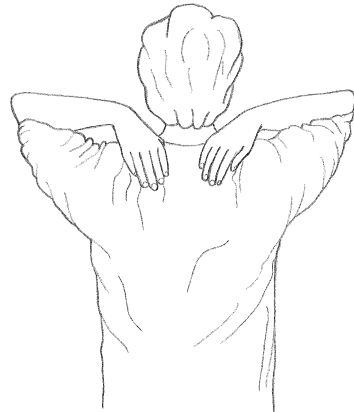


Abb. 1.7b

1.8

Savitri Pranayama

Savitri ist der Name der Sonnengöttin und der Jahreszeiten. Diese Atemübung besteht aus einem vierteiligen Atemrhythmus: einatmen, Atem einhalten, ausatmen, Atem aushalten. Der Rhythmus, verbunden mit diesen vier Funktionen, ist 2-1-2-1. Als Anfänger zählen Sie

zwei beim Einatmen,
eins beim Einhalten,
zwei beim Ausatmen,
eins beim Aushalten.

Mindestens neun Runden sollten Sie hintereinander ausführen. Sie können sich für diese Atemübung bequem an der Rückenlehne Ihres Stuhls anlehnen, sollten aber darauf achten, dass Ihr Rücken gerade ausgerichtet ist und die Schultern entspannt sind. Oder Sie üben diesen Atemrhythmus im Liegen, wobei Sie sich ggf. noch besser entspannen können. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper angenehm warm ist, notfalls decken Sie sich zu. Im Liegen bringen diese Atemrhythmen dem Körper eher Ruhe und im Sitzen neue Kraft und Energie.

Sie können die folgenden Atemrhythmen bis zu zwanzig Minuten ausführen, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Beginnen Sie mit dem kleinsten Atemrhythmus für mindestens neun Runden. Steigern Sie beim nächsten Üben auf mehr Runden. Wenn Sie den kleinsten Rhythmus problemlos ausführen können, probieren Sie die nächsthöhere Zählung für neun Runden und steigern Sie dann beim nächsten Mal die Atemrunden. Besonders wirksam ist regelmäßiges, tägliches Üben. Das Zählen der Atemrhythmen sollte langsam und konzentriert geschehen.

Die Wirkung von Savitri Pranayama

Atemrate 4-2-4-2

Wirkt unterstützend bei der Genesung nach einer Krankheit, geeignet für Kinder, die sich für Yoga interessieren.

Atemrate 6-3-6-3

Wirkt unterstützend bei Schlafstörungen, wirkt beruhigend. Hilft gegen Depressionen und bei anderen neurotischen und psychischen Störungen.

Atemrate 8-4-8-4

Unterstützt den Körper bei der Bildung von Zellen, Knochen und Knochenmark, Muskeln und Blut. Das Lymphsystem wird angeregt.

1.9

Wechselseitige Nasenatmung (Surya Bhedana Pranayama)

Sitzen Sie bequem aufgerichtet, den Rücken gerade, die Schultern entspannt. Es ist ratsam, als Anfänger diese Übung vor dem Spiegel zu machen, um zu kontrollieren, ob die Körperhaltung während der Ausführung gerade bleibt.

Heben Sie Ihre rechte Hand und verschließen Sie mit dem Ringfinger Ihr linkes Nasenloch. Atmen Sie langsam und tief durch das rechte Nasenloch ein. Verschließen Sie jetzt mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atmen Sie langsam und tief durch das linke Nasenloch aus. Atmen Sie nun wieder durch das linke Nasenloch langsam und tief ein, verschließen Sie das linke Nasenloch erneut mit dem Ringfinger und atmen Sie langsam und tief durch das rechte Nasenloch aus. Nun atmen Sie wieder langsam durch das rechte Nasenloch ein, verschließen Sie es erneut mit dem Daumen und atmen Sie langsam durch das linke Nasenloch aus.

Führen Sie diese Übung mindestens neun Runden aus, wobei Sie die Einatmung mit dem rechten Nasenloch beginnen und mit der Ausatmung durch das linke Nasenloch beenden.

Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper und Ihr Kopf gerade, die Schultern und der rechte Arm entspannt bleiben.

Wenn Sie diese Atemübung beherrschen, können Sie es mit einem Savitri Atemrhythmus (vorherige Atemübung) verbinden. Bei der Einatmung durch das rechte Nasenloch zählen Sie bis vier, Sie verschließen das rechte Nasenloch und zählen bis zwei, Sie zählen bis vier bei der Ausatmung durch das linke Nasenloch und halten den Atem aus und zählen bis zwei. Sie atmen wieder durch das linke Nasenloch ein und zählen bis vier, verschließen das linke Nasenloch, zählen bis zwei und atmen mit einer Vierer-Zählung durch das rechte Nasenloch wieder aus, u.s.w.