

Handout Open Heart Festival

Pranayama - Basis Set mit Bandhas und Mudras

Kapalabhati, 4 Runden mit jeweils ca. 1 min. Stoßatmungen.

Mit bequem gefüllten Lungen beginnen (nur leicht über der Atemruhelage). Bei den Stoßatmungen nur Ausatmung forcieren, Einatmung erfolgt passiv. In der anschließenden Anhaltephase zunächst Mula Bandha (Kontraktion M. pubococcygeus & M. transversus perinei) + Uddiyana Bandha + Nabho Mudra mit leeren Lungen halten. Dann eine Zwischenatmung durchführen und dann den Atem mit $\frac{3}{4}$ gefüllten Lungen so lange halten wie dies entspannt möglich ist.

Nachspüren.

Nächste Runde durchführen.

=> erste Energieaktivierung und Vorbereitung des Atemsystems

Nadi Shodhana mit Maha Bandha (1:4:2) mindestens 5 Runden.

Über links 5 sek. lang einatmen und Lunge komplett füllen, dann Mula Bandha und Jalandhara Bandha (Sinus caroticus!) setzen sowie leichte Spannung in die Bauchdecke geben. 20 sek. halten. Bandhas wieder sauber lösen, dann rechts öffnen und 10 sek. ausatmen. Rechts wieder 5 sek. lang zu 100% einatmen. Bandhas setzen und 20 sek. halten. Bandhas lösen, links öffnen und 10 sek. lang ausatmen. (das ist eine Runde)

Links wieder 5 sek. lang einatmen usw.

Letzte Runde über links enden.

Nachspüren.

=> Reinigung/Öffnung der Energiekanäle/ Nadis und Ausbalancieren des Prana

Meditation

