

## Pranayama ( 2 Variationen werden vorgestellt)

Welche Pranayama-Techniken für Dich besonders wirkungsvoll sind,  
kannst Du selbst ausprobieren.

Variationen hängen natürlich vom Dosha ab.

### 1. Die Bauchatmung

- auf dem Rücken liegen
- eine Hand auf den Bauch legen
- beim Einatmen im Geist bis 3 zählen, der Bauch hebt sich
- beim Ausatmen bis 3 zählen, der Bauch senkt sich
  - schrittweise das Ausatmen verlängern
  - einige Minuten so weiteratmen

### 2. Die volle Yoga Atmung

- am besten im Sitzen
- eine Hand seitlich am Bauch, eine auf dem Rippenbogen
- Einatmen in den Bauch, die untere Hand hebt sich
- weiter Einatmen in die Brust und noch höher in die Lungenspitzen, die obere Hand hebt sich
- Ausatmen, der Brustkorb senkt sich, dann der Bauch
  - einige Runden so fortsetzen