

Pranayama Übungen (WS Sheshadri 20.-21.01.2007)

Chandra / Surya / Sahitha - Bastrika

- Close left / idda in **Surya** / schließe das linke, **bei Surya**
- or right / pingala nostril in **Chandra** / oder das rechte Nasenloch, **bei Chandra**
- or hold it both open in **Sahitha** / oder halte beide offen, **bei Sahitha**
- Strongly out and in through each side by it's own in Chandra and Surya / kräftig durch jedes für sich bei Chandra und Surya
- or both sides same time in Sahitha / oder durch beide gleichzeitig bei Sahitha
- Out and in **10 x** aus und ein
- **1 – 2** Normal breaths / normale Atemzuege
- Continue **10 to 15 rounds / Runden** fortsetzen

Nadi Shodana – Pranayama

1st step - Alternate breathing system,

- left in / links ein,
- right out and in / rechts aus und ein,
- left out / links aus
- Continue **10 – 15 minutes / Minuten** wiederholen

2nd step - Alternate breathing system and Kumbhaka (Atemanhalten)

- left in / links ein, **Kumbhaka 5-10 Sek**
- right out and in / rechts aus und ein, **Kumbhaka 5-10 Sek**
- left out / links aus
- Continue **10 – 15 minutes / Minuten** wiederholen

Sheethali / Crow – Cooling / Kühl - Pranayama

- Relaxation-Breathing / Entspannungsatmen
- Completely exhale – out / vollständig ausatmen - aus
- Inhale through the tip of the tongue / durch die Zungenspitze einatmen
- Close both nostrils / beide Nasenlöcher verschließen
- Jalandra Bandha - chin to the chest / Kinn zur Brust
- Anthar Kumbaka - Hold your breath / Atem anhalten – **10 to 12 heartbeats**
- Release Bandha lösen
- Out through idda - left nostril / durch linkes Nasenloch ausatmen
- 1 - 2 normal breaths / normale Atemzüge
- Continue with first step / mit erstem Schritt fortsetzen – **15 minutes/Minuten**

Sheetkari – Cooling / Kuehl – Pranayama

- Relaxation-Breathing / Entspannungsatmen
- Completely out / vollständig aus
- Inhale through the folded tongue / durch die gefaltete Zunge einatmen
- Close both nostrils / beide Nasenlöcher verschließen
- Jalandra Bandha
- Anchar Kumbaka - **10 to 12 heartbeats / Herzschläge**
- Release Bandha lösen
- Out through idda / durch linkes Nasenloch aus
- 1 - 2 normal breaths / normale Atemzüge
- Continue **15 minutes / Minuten** fortsetzen

Shuana / Dog / Hund– Pranayama

- Go on the floor on your knees and hands
- Stick out your tongue / Zunge heraus strecken, open your eyes /Augen weit öffnen
- Breathe through the open mouth - **10 out and in / aus und ein**
- Completely out / vollständig aus - Catpose, down your backbone / Gesäß senken
- In / ein - stretch you back, pull up your backbone/Rücken strecken, Gesäß heben
- Out - in / aus - ein - **together / zusammen 3 x**
- Completely out / vollständig aus, look up / schau auf
- Breathe through the open mouth again....
- Continue **10 - 15 minutes / Minuten** fortsetzen

Lion / Löwe – Pranayama

- Sit into Full Lotus Position/Setze dich in den vollen Lotus-Sitz
- Go on your knees and hands and stretch forward/Gehe auf die Knie und Hände und strecke dich nach vorne
- Open your mouth and eyes widely /Mund und Augen weit öffnen
- Roar through the open mouth/Brülle durch den offenen Mund - **10 out and in / aus und ein**
- **Continue as long as possible/Setze so lange als möglich fort, Minimum one Round/Mindestens eine Runde**