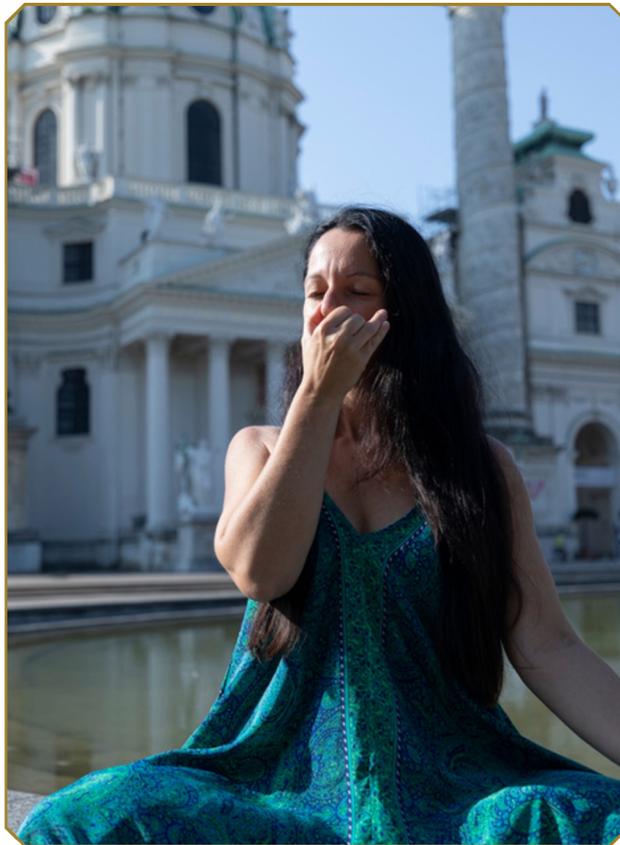




AKTIV-CAMP

*Stressreduktion & aktive
Entspannung mit Yoga*

www.ananya.at



office@evaananyayoga.com

Seminarleitung:
Eva Pöschl-Walter & Roland Pöschl
von Ananya Yoga Academy

24. - 27. April 2025



HANDOUT

zu den Übungen

Atemübungen unterstützen dein Immunsystem, indem sie Stress reduzieren, die Sauerstoffversorgung verbessern und das Nervensystem regulieren.

ATEM

Pranayama

Schön, dass du beim Aktiv-Camp „Stressreduktion und aktive Entspannung mit Yoga“ dabei warst!

In diesem Handout findest du einige der Atemübungen (Pranayama), die wir im SVS-Camp gemeinsam geübt haben – als Einladung, auch zuhause dranzubleiben.

Diese Techniken unterstützen dich dabei, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und dein Immunsystem auf natürliche Weise zu stärken. Ob als kurzes Ritual am Morgen, als Pause im Alltag oder zur Entspannung am Abend – dein Atem ist immer für dich da.

Nimm dir Zeit für dich – und atme tief ein.



DIE ÜBUNGEN

atme ein, atme aus



DIE TIEFE ATMUNG

Ausführung:

- Setze dich aufrecht hin auf einen Sessel oder auf den Boden – am Boden mit gekreuzten Beinen oder im Fersensitz – optional kannst du dich auch auf den Rücken legen.
- **Lege eine Hand auf den Bauch.**
- **Atme tief durch die Nase ein** – spüre wie der Bauch sich hebt.
- **Atme tief und langsam durch die Nase aus** – spüre wie der Bauch sich wieder entspannt.

Dauer: ca. 5 – 10 Minuten

Wirkung: Gilt als wirksam, um den Parasympathikus zu aktivieren, den Cortisolspiegel zu senken und das Lymphsystem zu unterstützen.

DIE ÜBUNGEN

atme ein, atme aus

KAPĀLABHĀTI

Ausführung:

- Setze dich aufrecht hin auf einen Sessel oder auf den Boden – am Boden mit gekreuzten Beinen oder im Fersensitz. Rückenlage ist hier keine Option!
- Lege eine Hand auf den Bauch.
- Atme entspannt durch die Nase ein
- Atme kraftvoll und schnell durch die Nase aus.
- Lass den Atem für eine Moment einströmen und atme gleich wieder kraftvoll und schnell durch die Nase aus.
- Nach der letzten kraftvollen Ausatmung atme nochmal tief ein und halte den Atem an, solange das bequem für dich möglich ist – ohne etwas zu erzwingen.
- Atme wieder aus und entlasse den Atem zurück in seinen natürlichen Atemfluss.

Dauer: beginne langsam mit 30-40 Atemstößen und erhöhe dann langsam bis auf 108; gerne kannst du 2-3 Runden atmen.

Wirkung: Soll anregend und klärend wirken, die Durchblutung stimulieren, die Atmung unterstützen und das Immunsystem stärken.

Achtung: Vorsicht bei Bluthochdruck, in der Schwangerschaft oder bei innerer Unruhe.

BHASTRIKA

Ausführung – 3 Varianten, die hintereinander geübt werden können

- Setze dich hin auf einen Sessel oder auf den Boden – am Boden mit gekreuzten Beinen oder im Fersensitz. Rückenlage ist hier keine Option! Achte darauf, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist.
- Lege eine Hände auf die Schultern, führe die Ellbogen vorm Körper zusammen und atme durch die Nase aus.
- Öffne die Ellbogen zur Seite, Atme kraftvoll durch die Nase ein.
- Schliesse die Ellbogen wieder vor dem Körper, atme kraftvoll und schnell durch die Nase aus.
- Wiederhole 9x; Pausiere, lege die Hände auf den Oberschenkel ab.
- Variante 2: hebe die Ellbogen seitlich hoch mit der Einatmung; mit der Ausatmung ziehe sie kraftvoll seitlich zum Brustkorb. Wiederhole 9x.
- Variante 3: strecke die Arme nach vorne, öffne sie schwungvoll zur Seite mit einer kraftvollen schnellen Einatmung durch die Nase; schliesse die Arme wieder mit einer kraftvollen Ausatmung. Wiederhole 9x.

Wirkung: Bhastrika kann das sympathische Nervensystem stimulieren und sorgt für einen Energieschub – besonders am Morgen oder bei Erschöpfung. Durch die kraftvolle Ausatmung sollen Lunge und Atemwege gereinigt und der Körper von „Stauungen“ befreit werden – vergleichbar mit einer inneren Belüftung. Die intensive Atemarbeit kann zu einer besseren Durchblutung führen und die Sauerstoffversorgung der Zellen anregen. Aus ayurvedischer Sicht wird das „Verdauungsfeuer“ angeregt – was sich positiv auf Stoffwechsel und Immunsystem auswirken kann. Auch wenn Bhastrika kurzfristig aktiviert, berichten viele Übende von einem Gefühl innerer Klarheit und Ruhe nach der Praxis.

Achtung: Vorsicht bei Bluthochdruck, Herzbeschwerden, während der Schwangerschaft oder bei großem Stress.

BHRĀMARĪ

Bei dieser Übung wird ein **summendes Geräusch** erzeugt, das dem einer Honigbiene ähnelt. Stell dir vor du tönst OM und schließt dann während des Tönens den Mund.

Du kannst mit jedem Atemzug fortfahren oder zwischen den Atemzügen eine Pause machen und einen Atemzug "zwischenatmen".

Ausführung

- Setze dich hin auf einen Sessel oder auf den Boden – am Boden mit gekreuzten Beinen oder im Fersensitz. Rückenlage ist hier keine Option!
- Atme tief ein.
- Beim Ausatmen summst du wie eine Biene (mmmmmm...).
- Spüre die Vibration im Gesicht und Brustraum.

Dauer:

Etwa 3 – 5 Minuten lang oder so lange, wie du möchtest.

Wirkung:

Gilt als beruhigend für das Nervensystem, kann zur Senkung von Blutdruck und Stresshormonen beitragen und wird mit entzündungshemmenden Effekten in Verbindung gebracht.

ATEMRÄUME

Ausführung

Setze dich hin auf einen Sessel oder auf den Boden.

1. Lege deine Hände mit den Fingern geschlossen unterhalb der Brust auf den untersten Bereich des Brustkorbes vorne. Atme einige Male (3–5x zB zähle bis 6 beim Ein- und Ausatmen) tief in diesen Bereich deines Brustkorbes ein.
2. Lege deine Hände auf gleicher Höhe seitlich an den Brustkorb und wiederhole die tiefen Atemzüge, so wie du sie bereits im vorderen unteren Bereich gemacht hast.
3. Platziere nun die Hände auf gleicher Höhe auf der Rückseite des Brustkorbes und wiederhole die tiefen Atemzüge.

Wiederhole diese Reihenfolge auch im mittleren und oberen Atembereich – siehe Bilder unterhalb. Nimm dir Zeit um im Anschluss nachzuspüren.



SAVITRI PRANAYAMA

Ausführung der Variante, die wir gemeinsam geübt haben

- Setze dich hin auf einen Sessel oder auf den Boden – am Boden mit gekreuzten Beinen oder im Fersensitz, optional kannst du dich auch auf den Rücken legen.
- Nimm dir etwas Zeit zum Ankommen und beobachte dabei deinen natürlichen Atemfluss.
- Beginne mit der Übung indem du tief Ausatmest.
- Atme nun 6 Sekunden lang ein, halte den Atem 3 Sekunden lang an, Atme 6 Sekunden aus und halte erneut 3 Sekunden den Atem an. Das ist 1 Runde. Wiederhole 9 Runden bzw. ca. 3 Minuten.
- Wichtig – gönne dir Zeit zum Nachspüren!

Wirkung:

Diese Atemübung lässt sich behutsam aufbauen und kann dabei helfen, ein feines Bewusstsein und mehr Kontrolle über das Zwerchfell zu entwickeln. Der Grundrhythmus 2:1:2:1 bietet einen guten Einstieg und lässt sich individuell und schrittweise steigern.

Jeder Rhythmus entfaltet dabei eine eigene Wirkung:

- 4:2:4:2 – Kann den Heilungsprozess nach Krankheiten unterstützen
- 6:3:6:3 – Beruhigt die Nerven, aktiviert den Parasympathikus, fördert den emotionalen Ausgleich
- 8:4:8:4 – Regt den Stoffwechsel an, gibt dir mehr Energie
- 10:5:10:5 – Unterstützt den eigenen Biorhythmus

Achtung: Bei Bluthochdruck nur nach Absprache mit deinem behandelnden Arzt und/oder deiner/m Yoga-Lehrer:in

Außerdem sollte diese Technik nicht mit Atemübungen in anderen Rhythmen kombiniert werden, um die gewünschte Wirkung nicht zu stören.

SAMA VR̥TTI PRANAYAMA

Der Begriff **Sama Vr̥tti** stammt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich „gleichmäßige Bewegung“ oder „gleichmäßiger Fluss“.

Diese Atemübung zeichnet sich dadurch aus, dass Einatmung, Atemanhalten, Ausatmung und erneutes Atemanhalten jeweils in gleicher Dauer ausgeführt werden.

Ausführung der Variante, die wir gemeinsam geübt haben

- Setze dich hin auf einen Sessel oder auf den Boden – am Boden mit gekreuzten Beinen oder im Fersensitz, optional kannst du dich auch auf den Rücken legen.
- Nimm dir etwas Zeit zum Ankommen und beobachte dabei deinen natürlichen Atemfluss.
- Beginne mit der Übung indem du tief Ausatmest.
- Atme nun 6 Sekunden lang ein, halte den Atem 3 Sekunden lang an, Atme 6 Sekunden aus und halte erneut 3 Sekunden den Atem an. Das ist 1 Runde. Wiederhole 9 Runden bzw. ca. 3 Minuten.
- Wichtig – gönne dir Zeit zum Nachspüren!

Sei achtsam bei Bluthochdruck. Außerdem sollte diese Technik nicht mit Atemübungen in anderen Rhythmen kombiniert werden, um die gewünschte Wirkung nicht zu stören.

VILOMA PRANAYAMA

Nutzen

- Viloma 1: hilft bei niedrigem Blutdruck
- Viloma 2: hilft bei hohem Blutdruck
- Viloma 3: ausgleichend

Ausführung:

- Setze dich hin auf einen Sessel oder auf den Boden – am Boden mit gekreuzten Beinen oder im Fersensitz, besonders bei hohem Blutdruck gerne auch in Rückenlage legen.
- Nimm dir etwas Zeit zum Ankommen und beobachte dabei deinen natürlichen Atemfluss.
- Beginne mit der Übung indem du tief Ausatmest.
- **Variante 1:**
 - Atme nun 3 Sek. lang ein, halte einen Moment inne, Atme 3 Sek. weiter ein, halte wieder einen Moment inne, Atme nochmal 3 Sek. ein, halte einen Moment inne und nun auf 9 aus. Das ist 1 Runde.
- **Variante 2:**
 - Atme 9 Sek. ein, halte einen Moment inne, Atme nun 3 Sek. lang aus, halte einen Moment inne, Atme 3 Sek. weiter aus, halte wieder einen Moment inne, Atme nochmal 3 Sek. aus. Das ist 1 Runde.
- **Variante 3:**
 - Teile den Ein- und Ausatem auf jeweils 3 x 3 Sekunden auf.
 - Wichtig für alle Varianten – gönn dir Zeit zum Nachspüren!

Dauer: 10 – 15 Runden oder ca. 5 Minuten



**HAST DU NOCH FRAGEN?
WIR FREUEN UNS VON
DIR ZU HÖREN!**

Kontaktiere uns unter

+43 1 909 47 81

office@evaanyayoga.com

Hinweis zum Urheberrecht:

Alle Inhalte dieses Handouts, einschließlich Texte, Grafiken und Konzepte, sind urheberrechtlich geschützt und geistiges Eigentum der Autorin/des Autors. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Verwendung in anderen Zusammenhängen – auch auszugsweise – ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung gestattet.