

Pranayama Workshop bei yogaleben mit Nani Vinken

Workshop 1 | 8.2.2025: Grundlagen der yogischen Atmung

Verständnis und Praxis der grundlegenden yogischen Atmung zur Beruhigung des Geistes.

1. Einführung (15 Minuten)

- Kurzer Überblick über Pranayama: Was es ist und warum es wichtig ist.
 - Die Bedeutung der Atemwahrnehmung im Yoga und im Alltag.
 - Einführung in die dreiteilige yogische Atmung (Dirga Pranayama).
-

2. Praxis: Tiefe yogische Atmung (50 Minuten)

- **Dirga Pranayama (Dreiteilige Atmung):**
 - Lernen und Üben der Bauchatmung zur Entspannung und Erweiterung der Lungenkapazität.
 - Betonung von Haltung und Ausrichtung, um den Atem zu unterstützen.
 - **Chaturari Pranayama (Vierzählige Atmung):**
 - Erklärung: Gleichmäßige Atmung mit identischen Zählzeiten für Ein- und Ausatmung.
 - Praxis mit einem 4:4-Verhältnis
 - Vorteile: Beruhigung des Nervensystems, Ausgleich der Energie und Förderung mentaler Klarheit, Lungenkapazität
-

3. Einführung ins Pranayama: Kapalabhati (20 Minuten)

- Erklärung: Energetisierende und reinigende Atemtechnik.
 - Sanfte Einführung mit Schwerpunkt auf Technik und Sicherheit.
-

4. Integration und Entspannung (30 Minuten)

- Sanfte Meditation im Sitzen mit einer Kombination aus beiden Techniken.
 - Geführte Entspannung
-

5. Fragen und Reflexion (15 Minuten)

Workshop 2 | 2.3.2025: Atemanhalten und Regulierung

Atemanhalten (Kumbhaka) und Wechselatmung (Nadi Shodhana).

1. Einführung (15 Minuten)

- Rückblick auf Workshop 1 und Einführung in die nächste Stufe: das Atemanhalten (Kumbhaka).
 - Die Rolle von Kumbhaka bei der Kontrolle von Prana und der Beruhigung des Nervensystems.
 - Erklärung der Wechselatmung (Nadi Shodhana) als Technik zur Harmonisierung von Energieflüssen.
-

2. Praxis: Nadi Shodhana mit Kumbhaka (40 Minuten)

- **Nadi Shodhana (Wechselatmung):**
 - Einführung und Übung der Wechselatmung ohne Anhalten des Atems.
 - Schrittweises Hinzufügen von Atemanhalten nach dem Einatmen (Antar Kumbhaka).
 - Fokus auf die Wirkung: energetisches Gleichgewicht und mentale Ruhe.
 - **Vertiefung**
-

3. Einführung ins Pranayama: Bhastrika (20 Minuten)

- Erklärung: Die "Blasebalg-Atmung" zur Energetisierung von Körper und Geist.
 - Sanfte Einführung mit Fokus auf Technik und Sicherheit.
-

4. Integration und Entspannung (30 Minuten)

- Pranayama in einer meditativen Sitzpraxis.
 - Entspannung des Körpers, um die Atemarbeit zu integrieren.
-

5. Fragen und Reflexion (15 Minuten)

Workshop 3 | 16.3.2025: Fortgeschrittene Techniken und Integration

Verfeinerung der Atemkontrolle und Einführung in fortgeschrittene Pranayama-Techniken.

1. Einführung (15 Minuten)

- Rückblick auf Workshops 1 & 2: die grundlegenden Bausteine des Pranayama.
 - Diskussion über die Bedeutung von Balance und persönlichen Grenzen in der Atemarbeit.
-

2. Praxis: Kombination der Techniken (50 Minuten)

- **Nadi Shodhana mit erweitertem Kumbhaka:**
 - Vertiefung der Wechselatmung mit verlängertem Atemanhalten (Ein- und Ausatmen).
 - Einführung in Atemrhythmen wie 1:1:2 oder 1:2:2 zur Verfeinerung der Atemkontrolle.
 - **Vertiefung der bisher gelernten Techniken:**
 - Dirga Pranayama, Chaturari und Kumbhaka in eine fortgeschrittene Praxis.
-

3. Einführung Pranayama: Anulom Vilom oder Sitali (20 Minuten)

- **Anulom Vilom (abwechselnde Nasenatmung ohne Kumbhaka):** Vertiefung der beruhigenden Wirkung.
 - Oder: nadi shodana
 - **Sitali (kühlender Atem):** Technik zur inneren Erfrischung und Entspannung.
-

4. Integration und Meditation (30 Minuten)

- Nutzung der Techniken in einer zusammenhängenden Pranayama-Praxis.
 - Geführte Meditation, um den Fluss von Prana und Balance zu spüren.
-

5. Fragen und Reflexion (15 Minuten)