

A person is shown in silhouette, sitting on a large rock in a meditative pose (Padmasana) with hands in a prayer position (Anjali Mudra). The background is a warm, golden sunset over a body of water with mountains in the distance. The sun is a bright, glowing orb in the upper center of the frame.

# Pranayama Yoga

FÜR ANFÄNGER

MIT BEWUSSTEN ATEMÜBUNGEN UND ATEMTECHNIKEN  
ZU MEHR ENTSPANNUNG, WENIGER STRESS UND  
GRÖßEREM WOHLBEFINDEN IM ALLTAG

**INKL. PRAXISANLEITUNG**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Das ist Pranayama Yoga

Was bedeutet Pranayama?

Welchen Sinn strebt das Pranayama an?

Warum sollten Sie Pranayama ausüben?

Warum kontrollierte Atmung so wichtig ist

Wie funktioniert unsere Atmung?

Atmung ist Muskelarbeit

Was bewirkt die richtige Atmung im Körper?

Der Einfluss des Pranayama

Reicht tiefes Einatmen?

Auf die Technik kommt es an

Welche Effekte hat die Praxis von Pranayama?

Was sagen Studien zur Wirksamkeit von Pranayama?

Pranayama im Alltag

Worauf es ankommt

Bevor es losgeht

Richtig sitzen, um richtig zu atmen

Pranayama kennenlernen

Mit der (Aus-)Übung beginnen

Mit der (Aus-)Übung fortschreiten

Verschiedene Techniken verbinden  
Schnelle Hilfe im Alltag  
Einatmen und loslegen

## **Das erwartet Sie in diesem Buch**

**S**chon wieder geht ein stressiger Tag zu Ende und die Aussicht, dass dieser Stress am nächsten Tag weitergeht, lässt Sie nicht schlafen? Sie fühlen sich matt, ausgelaugt und energielos und leiden Sie an innerer Ruhelosigkeit? Sie wollen so nicht weitermachen, wissen aber um keine Möglichkeit zur Veränderung? Sind Sie im wahrsten Sinne des Wortes körperlich und geistig außer Atem? In diesem Fall haben Sie die richtige Entscheidung getroffen, nach Lösungen zu suchen und sich für dieses Buch zu entscheiden. Auch, wenn Ihnen Ihre Situation ausweglos erscheinen mag, es gibt ein Licht am Ende des Tunnels. Nicht ohne Grund gehören besonders Stress und Burn-out zu den Volkskrankheiten unserer Zeit. Doch nur, weil es viele betrifft, bedeutet dies nicht, dass jeder es dulden muss. Besonders in unserer heutigen Welt gibt es zahlreiche Möglichkeiten und Informationsquellen, um aus verschiedenen Kulturen oder aber der Vergangenheit zu lernen, diesem Hamsterrad zu entfliehen und zu einem bewussteren und erfüllteren Leben zu gelangen.

In diesem Buch werden Sie nicht nur, vielleicht zum ersten Mal, mit Pranayama Yoga in Kontakt kommen, sondern auch erfahren, was es mit dieser Technik auf sich hat und warum sie gerade heute so von Bedeutung ist. Zunächst gilt es, die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist, Atmung und Bewusstsein kennenzulernen und zu verstehen. Hiermit wagen Sie den ersten wichtigen Schritt in Richtung eines bewussteren Lebens mit positiver Energie. Sobald Sie sich