Copyright © Buddha & Brot 2026

Buddha & Brot

GANZHEITLICHE PRAXIS ● YOGA & ERNÄHRUNGSTHERAPIE
www.buddhaundbrot.de
0178 - 278 68 35



VOLLSTÄNDIGE YOGA ATMUNG

Sitze gerade und entspannt. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, Schultern sind entspannt.

1. PRIMÄRATMUNG (BAUCH-/ZWERCHFELLATMUNG)

Lege deine Hände auf deine Bauchnabelgegend.
Atme ein, Bauch wölbt sich hinaus.
Ausatmen, Bauchnabel einziehen, vollständig leeren.
Gleich lange Ein- und Ausatmung (5 Sek.).

2. SEKUNDÄRATMUNG (BRUSTKORB-ATMUNG)

Lege deine Hände auf deine Rippenbögen.
Einatmen – Bauch hinaus, Atem in die Lungenflügel lenken und Brust ausdehnen (5 Sek.)
Ausatmen – Brust hinein und Bauch hinein (10 Sek.).

3. TERTIÄRATMUNG (SCHLÜSSELBEIN/ LUNGENSPITZEN)

Lege deine Hände über Kreuz auf deine Schlüsselbeine.
Einatmen – Bauch hinaus, Brustkorb ausdehnen, Atem bis in die Schlüsselbeine lenken, die Schultern heben sich minimal (6 Sek.).
Ausatmen – Schultern sinken minimal ab, Brustkorb senkt sich, Bauch geht hinein, vollständig leeren (12 Sek.)
Lass dann deine Arme sinken und atme noch ein paarmal tief ein- und aus.

Lass dann deine Arme sinken und atme noch ein paarmal so tief ein und aus.

Die Atembewegung sollte fließend sein. Zähle in Gedanken mit, das hilft dir bei der Konzentration

Ein – 2 – 3 - 4 - 5 - 6 Aus – 2 - 3 – 4 – 5 - 6 - 7- 8 - 9 - 10 - 11 -12

Lass deinen Atem dann wieder ganz natürlich fließen, Spüre nach!

Prana ist die Energie, die Lebenskraft hinter allem.
Sie steuert den physischen Körper, ist das Charisma, die Kraft hinter Emotionen und Gedanken.

Sorgfältige Atemkontrolle, mit Betonung der Ausatmung, hilft uns, bei jeder Art von Anspannung oder Stress zu entspannen.

Wir atmen:

- 15-20 Mal pro Minute, je nachdem, ob wir in Bewegung sind oder schlafen
- Ca. 22.000 Atemzüge pro Tag
- Ca. 8.000–9.000 Liter Sauerstoff pro Tag

PRANAYAMA
Prana = Lebensenergie;
Yama = Kontrolle, Steuerung

