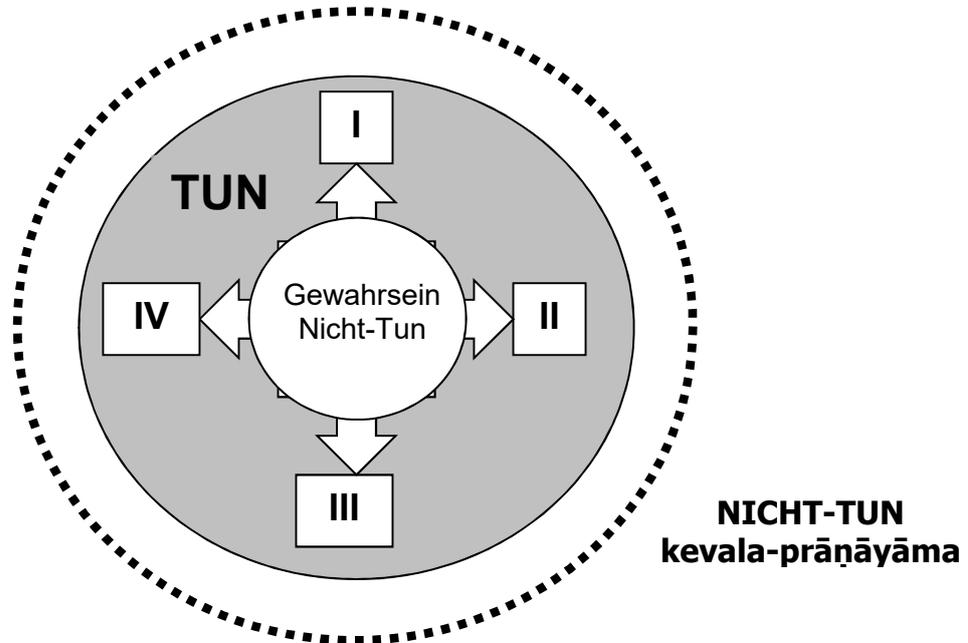


I)	II)	III)	IV)
Atem Lösen Locken ENTSPANNEN	Atem verlängern Vertiefen „Vollständiger Atem“	Atem / Prāṇa lenken Visualisieren Intensivieren	ANHALTEN Kumbhaka Nach AA Nach EA



Grundlage: Gewahrsein – Zentrieren (*abhydhyaṇa*)

Atemachtsamkeit, Atemgewahrsein (*S. prāṇādharāṇa, P. anapanasati*)

Ziele: unbewusstes Atmen bewusst machen ohne einzugreifen; den Atem geschehen lassen

- Empfangen, den Atem sich selbst überlassen („nicht-tun“, „es atmet“) - passiv (rezeptiv)
- Den eigenen Atem erforschen und besser **kennenlernen** (reflexiv – analytisch)

(I) den Atem entspannen

Ziele: ein „freier und entspannter Atem“, „frei fließender Atem“;

- Der „natürliche Atem“, der sich spontan an die Erfordernisse der Situation anpasst
- Beziehung zum Atmen: sich mit dem Atem wohlfühlen

(II) den Atem vertiefen: „Vollständiger / Vollkommener Atem“

Ziele: „Voll-Atem“, „lang und fein“, *dirgha-sukṣma* (nicht „grob“, *sthula*)

müheles; leicht, langsam bis zur vollständigen (individuellen) Atemkapazität
Wohlbefinden und innere Ruhe; Gefühl von „innerer Weite“, „Innerer Raum“ ...

(III) den Atem lenken („Energie-, Bewusstseins“-Lenkung)

Den Atem willentlich verlangsamen, verfeinern und lenken (auch durch Visualisation)

Ziele: den Atem verfeinern; die Lebenskraft (*prāṇa*) konzentrieren, stärken, bündeln, „verdichten“ zu bestimmten Bereichen hinlenken, das Atem-erleben intensivieren

(IV) den Atem anhalten (Kumbhaka)

- Willentliche Pause im Atemfluss: nach Ausatmen (AA), nach Einatmen (EA)
- Kumbhaka mit den „Verschlüssen“ (Bandhas)

Ziele: Stärken und Lenken der Lebenskraft, Lebensfreude

kevala-prāṇāyāma: der vollständig „freie“ Atem, „jenseits von Ein- und Ausatem“

→ Nichts (mehr) tun, Übergang zu Meditation: innere Ruhe, Wachheit und Klarheit