

Prana- Flow- Workshop



TEXT UND MODEL ■ CHRISTINE MAY
FOTOS ■ CHRISTIAN KRINNINGER

Prana-Shakti – der Puls des Lebens: die Manifestationen von Prana in unserer Yogapraxis

1

“P

rana“ ist das Sanskrit-Wort für unser Lebenselixier, unseren Lebensatem oder auch den kosmischen Atem. In der indischen Philosophie ist die manifestierte Welt nichts als Schwingung und Bewegung, die allen Vorgängen in uns und im Universum zugrunde liegt. Alle Aktivitäten und Veränderungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene sind Manifestationen von Prana. Alle Aspekte unserer Yogapraxis wie Asana, Pranayama, Mantra, Mudra, Chanting und Meditation entstehen durch die zugrundeliegenden Bewegungen von Prana. Prana steuert das Verdauungsfeuer, die Gedanken und die Willenskraft. Er hilft, Giftstoffe aus unserem Körper auszuschleiden, und ist damit verantwortlich für die Gesundheit von Körper und Geist. Viele alte Kulturen der Welt haben wie die indische einen Begriff, der diese Energie als eine verbindende, alles durchdringende Intelligenz beschreibt: Sie heißt „Chi“ in China, „Ki“ in Japan, „Mana“ nannten sie die Kahunas aus Hawaii und „Num“ die Kung Buschmänner Südafrikas.

Prana-Shakti und die Nadis

Prana-Shakti ist unsere Vitalenergie und Chitta-Shakti unsere Mentalenergie. Prana-Shakti wird für die alltäglichen körperlichen Prozesse in uns verwendet, Chitta-

Shakti zum Denken und Analysieren. Die Energielinien, durch die Prana in unseren Körper fließt, heißen Nadis und befinden sich in unserem pranischen / energetischen Körper, unserem Pranamaya-Kosha. In der Shiva-Samhita spricht man von 350.000, in der Hatha-Yoga-Pradipika von 72.000 Nadis. Ida-, Pingala- und Shushumna-Nadi sind die drei Nadis, die im Yoga die größte Relevanz haben. Ida und Pingala sind die positiven und negativen Ströme der pranischen Energie, die spiralförmig von der Basis der Wirbelsäule bis zum Dritten Auge (dem Punkt zwischen den Augenbrauen) aufwärts fließen, sich mehrfach kreuzen und so die Energie für die Chakras generieren. Ida-Nadi steht für das weibliche, empfangliche und kühlende Prinzip und die lunaren Qualitäten. Pingala-Nadi für das männliche, aktive und wärmende Prinzip und die solaren Qualitäten. Wenn die Energie balanciert ist, fließt Prana durch den Zentralkanal (Shushumna-Nadi) entlang der Wirbelsäule. Dies bringt ein Gefühl von Zentriertheit und innerer Ruhe, aus dem natürliche meditative Zustände entstehen können.

Die fünf Prana-Vayus

Prana oder auch Maha-Prana beinhaltet 49 Prana-Vayus: Bewegungsrichtungen oder Manifestationen von Prana, von denen zehn für mentale und körperliche Aktivitäten verantwortlich sind und fünf für die yogische Praxis relevant sind. Unsere Yogapraxis und das bewusste Integrieren der fünf Prana-Vayus unterstützen uns in dem Prozess, uns aus konditioniertem Bewusstsein zu befreien, so dass wir unsere Energien in tiefere Aspekte unseres Lebens

lenken können. Die fünf Vayus Apana, Prana, Samana, Vyana und Udana (vgl. auch Artikel von David Frawley und Anna Trökes) sind elementare Kräfte, die Qualitäten auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene steuern, welche essenziell für die Gesundheit und Wahrnehmung sind. Wenn der Fluss von Prana unterbrochen ist, kann dies zu Ungleichgewichten auf allen Ebenen und zu Krankheit führen. Die fünf Prana-Vayus oder Pancha-Vayus (fünf Energierichtungen) haben deshalb auch in der ayurvedischen Medizin eine große Relevanz. Wir verlieren Prana mit jeder Ausatmung, durch viel körperliche Aktivität und Sport, exzessives Sprechen, das Gebären von Kindern, das Ausscheiden von Samen und durch negative Gefühle und Gedankenmuster.

Die Prana-Vayus in der Yogapraxis

Die fünf Bewegungsrichtungen von Prana sind das Fundament für die energetische Ausrichtung, da sie die elementaren Energieflüsse spürbar machen, die jeder Form und Bewegung zugrunde liegen. Prana und Apana haben auch eine große Relevanz im Pranayama.

Im Prana Flow und in jeglicher Form von Vinyasa-Yoga ist Prana die zugrundeliegende Intelligenz in der Ausrichtung, und die Asanas sind verkörperte Mudras, die eine spezifische Energie oder Kraft ausdrücken. Die von Shiva Rea entwickelte dreiteilige Vinyasa-Methode, bestehend aus Pulsation in einem Asana (Bild 8a und 8b), Body-Vinyasa (Bewegen der Arme oder Beine in einem Asana – Bild 9a und 9b) und rhythmischem Vinyasa (sinnvolles Verbinden zweier Asanas), lehrt uns Ausrichtung im Flow und kultiviert Bewusstsein auf zellulärer Ebene. Dies wirkt dem bekannten „Gefrieren“ in einem Asana entgegen.

Unser Atem kann uns nicht nur im Pranayama, in einem Vinyasa oder Asana, sondern auch im alltäglichen Leben informieren, ob wir in Verbindung mit dem Puls und den Rhythmen des Lebens sind oder uns in konditionierten Mustern befinden. Prana informiert jede Zelle und Funktion unseres Körpers und gibt uns die Möglichkeit, in Einklang mit der Natur zu kommen.

Apana-Vayu, die nach unten fließende Energie, hat ihren energetischen Sitz im Beckenboden und ist verantwortlich für die Ausatmung, das Gebären von Kindern und alle Ausscheidungs- und Entgiftungsprozesse wie auch das Absondern von Menstruationsflüssigkeit und Samen. Apana bildet das Fundament für unsere

Immunfunktion und die vitale Energie im Unterleib, die Ausscheidung und Fortpflanzung ermöglicht.

Auf tieferer Ebene ist Apana verantwortlich für das Beseitigen von negativen geistigen und emotionalen Erfahrungen und Eindrücken. Wenn Apana-Vayu schwach ist, dann fehlen uns Motivation und Durchhaltevermögen. Wir fühlen uns schwer und unentschlössen.

Um Apana-Vayu in unserer Yogapraxis zu kultivieren, ist die Pulsation in einem Asana (siehe 8.) ein wunderbares Werkzeug, da sie Erdung (Apana) kultiviert und gleichzeitig Leichtigkeit (Prana) integriert. Auch alle regenerierenden Asanas und Lunar Flows (kühlende / beruhigende Sequenzen), das Verlängern der Ausatmung sowie Ausatmung durch den Mund und Mula-Bandha (leichtes Kontrahieren des Beckenbodens) unterstützen den Fluss von Apana-Vayu. Mula-Bandha lenkt auch die Energie aufwärts und unterstützt den Prozess der Vereinigung von Prana und Apana. Apana steht in Verbindung mit dem Erdelement.

Prana-Vayu hat seinen Sitz im Herzzentrum und steht in Verbindung mit Energieaufnahme, Einatmung, Inspiration und Ausweitung. Prana steuert den Empfang von Nahrung, Luft und Energie der Sonne und die Aufnahme von Sinneseindrücken und geistigen Erfahrungen. Herzöffnende Asanas und Flows unterstützen diesen Prozess der Energieaufnahme, da sie Offenheit für das, was kommt, erfordern und mit Ehrgeiz praktiziert nirgendwo hinführen. Der Fokus auf die Nasenspitze und Kumbhaka (Atempause) nach der Einatmung in Verbindung mit Jalandhara-Bandha (energetischer Kinnverschluss) stärken Prana-Vayu. Atempause mit Jalandhara-Bandha lenkt die Energie nach unten und unterstützt den Prozess der Vereinigung von Prana und Apana. Prana-Vayu steht in Verbindung mit dem Luftelement.

Samana-Vayu ist die zentrierende Kraft, die alle Energien vom Körper zurück in unsere Körpermitte lenkt. Samana steht in Verbindung mit dem Solar-Plexus und hat seinen Sitz im Nabel. Diese Kraft steuert unser Verdauungsfeuer sowie alle Stoffwechselprozesse im Körper. Samana-Vayu ist verantwortlich für das Verdauen von emotionalen und geistigen Erfahrungen und stärkt unsere Unterscheidungskraft. Wenn Samana-Vayu nicht im Gleichgewicht ist, dann verlieren wir unsere Zentrierung und Balance und auf körperlicher Ebene unsere Verdauungskraft. Uddiyana-Bandha (Energieverschluss im unteren Bauch), die Atemübungen Kapalabhati und Bhastrika

sowie Armbalancen und Drehungen stärken Samana-Vayu. Samana-Vayu steht in Verbindung mit dem Feuerelement.

Vyana-Vayu

Vyana-Vayu ist die verbindende Kraft, die überall im Körper vorhanden ist und alle Pranas miteinander verbindet und unterstützt. Vyana lenkt die Energie vom Nabel in alle Bereiche unseres energetischen Körpers und ist verantwortlich für den Transport von Nährstoffen, Wasser und Sauerstoff. Vyana-Vayu gibt ein Gefühl von Ganzheit, kontrolliert unsere Koordination und schafft Balance zwischen Körper und Geist. Durch Asanas, die Kraft und Flexibilität beinhalten, fließende Vinyasas, Sahaja-Yoga (spontane / intuitive Bewegungen in Asanas) sowie die Pranayamas Ujjayi und Nadi-Shodhana (Wechselatmung) können Sie Vyana-Vayu stärken. Ein ausreichendes Maß an Vyana-Vayu fördert ein gesundes Selbstbewusstsein und klare Grenzen zu unserer Außenwelt. Vyana-Vayu wird mit dem Wasserelement assoziiert.

Udana-Vayu

Udana-Vayu mit Sitz im Halsbereich steuert alle Ausscheidungsprozesse über Sprache und Klang und unterstützt energetisch jede Form von Ausdruck und Kommunikation. Udana ist die Energie, die nach oben und außen strebt. Auf tieferer Ebene ermöglicht Udana die Entwicklung der verschiedenen Körper und unseres Bewusstseins. Wenn Udana schwach ist, kann das zu Problemen mit der Stimme, mit unserer Sprache oder auch zu Atemproblemen führen. Jede Form von Mantra und Chanting, die Löwenatmung (Atmung in Simhasana) sowie die Atemübungen Bhramari und Shitali stärken Udana-Vayu. Udana ist dem Element Äther / Raum zugeordnet.

Um die Bewegungen von Prana in unserem Körper zu spüren, gehen wir in diesem Workshop in Bewegungsmeditationen und chanten die Bewegungsrichtungen von Prana. Wir üben auch am Beispiel von Anjaneyasana (tiefer Ausfallschritt) eine Pulsation und am Beispiel von Utthita Ashva-Sanchalanasana (hoher Ausfallschritt) einen Body-Vinyasa, um Aspekte der dreiteiligen Vinyasa-Methode zu veranschaulichen. Um weitere Details über die energetische Ausrichtung und die Integration der Prana-Vayus in die Praxis zu erfahren, sollten Sie jedoch mit einem erfahrenen Prana-Flow-Lehrer lernen. Dieser Workshop zeigt die Grundlagen und bietet einen ersten Einblick in die energetische Ausrichtung. ■

Prana-Flow-Workshop

1. Atembewusstsein und Ujjayi in Sukhasana mit Anjali-Mudra vor dem Herzen und vor dem Dritten Auge (Bild 1)

Beginnen Sie in bequemer Sitzposition (Sukhasana) mit den Händen vor dem Herzen in Anjali-Mudra. In Anjali-Mudra berühren sich die Außenseiten der Hände sowie die Fingerspitzen, der Raum zwischen den Handflächen bleibt geöffnet und symbolisiert den Raum in unserem Herzen. Spüren Sie hier die Verbindung zur Erde über die Sitzknochen (Apana) und die Aufrichtung der Wirbelsäule bis durch die Kopfkronen zum Himmel (Prana) und richten Sie Ihr Bewusstsein auf den natürlichen Fluss der Atmung. Nach 1 bis 2 Minuten nehmen Sie die ausweitende und aufsteigende Energie von Prana-Vayu mit der Einatmung und die erdende und ausscheidende Energie von Apana-Vayu mit der Ausatmung wahr. Wenn der natürliche Fluss der Atmung vertraut ist, laden Sie die Polarität der Ausatmung in die Einatmung ein und die Polarität der Einatmung in die Ausatmung. Das bringt Stabilität und Erdung in die Einatmung und ein Gefühl von Leichtigkeit und Aufrichtung in die Ausatmung. Nach weiteren 2 bis 3 Minuten atmen Sie ein, nehmen langsam die Arme über die Seite nach oben über den Kopf und bringen die Hände mit der Ausatmung in Anjali-Mudra zum Dritten Auge (Bild 1). Bleiben Sie ein paar Momente in Stille, lenken Sie Ihre Wahrnehmung in Ihr Herzzentrum und chanten Sie dreimal den Pranava AUM, um den Raum zu öffnen und sich mit den universellen Kräften von Prana zu verbinden.

2. Bewegungsmeditation zu Prana-Vayu (Bild 2)

Lassen Sie mit der nächsten Ausatmung die Arme sinken und atmen Sie langsam und bewusst ein. Mit der Ausatmung ziehen Sie die nach oben geöffneten Handflächen vom Becken mit einer langsamen Armbewegung zum Herzen (Bild 2). Dies symbolisiert die ausweitende und aufnehmende Energie von Prana-Vayu. Chanten Sie mit der Armbewegung innerlich oder laut: „aum prana svaha“. Atmen Sie ein und bewegen Sie langsam die Hände mit geöffneten Handflächen nach unten zurück zum Becken (Bild 3). Wiederholen Sie diese Bewegung von Apana zu Prana mit dem Chant dreimal.

3. Bewegungsmeditation zu Apana-Vayu (Bild 3)

Bleiben Sie für einen Atemzyklus in Stille und spüren Sie nach. Atmen Sie ein und bewegen Sie langsam die Hände vom Becken zum Herzen (Bild 2). Atmen Sie aus, ziehen Sie die Hände energetisch zurück zum Becken (Bild 3) und chanten Sie gleichzeitig langsam: „aum apana svaha“. Dies symbolisiert die erdende und ausscheidende Kraft von Apana-Vayu. Wiederholen Sie diese Bewegungsmeditation mit dem Chant dreimal.

4. Bewegungsmeditation zu Samana-Vayu (Bild 4)

Nach einem Atemzyklus in Stille beginnen Sie mit den Händen beim Bauchnabel und bewegen mit der Einatmung die Handflächen energetisch vom Nabel nach außen, bis die Arme zur Seite geöffnet sind (Bild 5). Atmen Sie aus und ziehen Sie langsam die Hände energetisch von der Peripherie zurück zum Nabel (Bild 4). Chanten Sie: „aum samana svaha“. Wiederholen Sie die Bewegungsmeditation mit dem Chant dreimal.

2



3



4



5



5. Bewegungsmeditation zu Vyana-Vayu (Bild 5)

Bleiben Sie einen Atemzyklus mit den Händen auf dem Bauch sitzen. Atmen Sie tief ein, öffnen Sie mit der Ausatmung die Hände kraftvoll vom Nabel nach außen – Vyana-Vayu (**Bild 5**) – und chanten Sie: „aum vyana svaha“. Die Bewegungsrichtung von Vyana-Vayu geht vom Zentrum in alle Richtungen. Atmen Sie ein und bewegen Sie die Hände langsam zurück zum Nabel (**Bild 4**). Wiederholen Sie die Bewegungsmeditation mit dem Chant dreimal.

6. und 7. Bewegungsmeditation zu Udana-Vayu (Bild 6 + 7)

Nach einem Atemzug des Nachspürens bewegen Sie die Hände langsam energetisch zum Becken – Apana-Vayu (**Bild 6 (wie Bild 3)**). Atmen Sie aus und ziehen Sie die Hände entlang der Mittellinie des Körpers zum Halszentrum, öffnen Sie die Hände nach oben und vorne (**Bild 7**) und chanten Sie: „aum udana svaha“. Wiederholen Sie die Bewegungsmeditation mit dem Chant dreimal.

6



7



„aum pranaya namaha“: Ich verbeuge mich vor der (wörtlich: „ein Gruß sei der“) universellen Lebensenergie Prana (Maha-Prana).

aum prana svaha: Ehre sei der aufsteigenden Energie Prana.

aum apana svaha: Ehre sei der ausscheidenden Energie Apana.

aum samana svaha: Ehre sei der zentrierenden Kraft Samana.

aum vyana svaha: Ehre sei der Energie, die sich vom Zentrum in alle Richtungen ausweitet – Vyana.

aum udana svaha: Ehre sei der Energie, die nach oben und außen aufsteigt – Udana.

8a



8b



8. Pulsation in Anjaneyasana (tiefer Ausfallschritt) – Four Movements of Lunge (Bild 8a + 8b)

Anjaneyasana ist eine gute Position, um alle fünf Bewegungsrichtungen von Prana zu zeigen, da alle Vayus leicht erkennbar und deutlich vorhanden sind. Die energetischen Ströme von Prana in Anjaneyasana sind in allen Asanas identisch, die eine ähnliche Form haben, wie alle gebeugten, asymmetrischen Stehasanas. Beginnen Sie in Anjaneyasana (**Bild 8b**) mit dem Knie über dem vorderen Fußgelenk und den Fingerspitzen unter den Schultern. Atmen Sie ein und aktivieren Sie dabei Uddiyana-Bandha, eine energetische Bewegung, in der sich das Schambein in Richtung Nabel bewegt. Der Rücken rundet sich leicht und der Kopf folgt der natürlichen Bewegung der Wirbelsäule (**Bild 8a**). Alle Energie zentriert und bündelt sich im unteren Bauch – Samana-Vayu. Das vordere Bein bleibt tief gebeugt. Bringen Sie die linke Hand vorne auf das linke Schienbein und spüren Sie, dass das Schienbein auch in dieser zentrierenden Bewegung mit der Hand in Berührung bleibt.

Von der zentrierenden Form von Samana-Vayu aus folgen mit der nächsten Ausatmung alle weiteren Bewegungsrichtungen (Vayus). Aus der Körpermitte verlängern Sie das linke Knie nach vorne bis über das Fußgelenk, während das Schienbein mit gleicher Kraft gegenhält, und strahlen gleichzeitig durch das Zentrum des hinteren Beines bis durch die Ferse zurück. Das zeigt die Bewegungsrichtung von Vyana-Vayu vom Zentrum in die Peripherie. Während der linken (vordere) Sitzknochen in Richtung Erde verlängert (Apana-Vayu), hebt gleichzeitig das Zentrum des rechten (hinteren) Oberschenkels in Richtung Himmel (Prana-Vayu). Die Verlängerung des Brustbeins nach vorne ist Ausdruck von Vyana-Vayu und kann die Integration von Udana-Vayu beinhalten, indem Sie die Zunge weit herausstrecken und kraftvoll durch den Mund wie in Simhasana (Löwenhaltung) ausatmen.

Wiederholen Sie drei bis fünf Zyklen dieser Pulsation von Bild 8a und Bild 8b synchronisiert mit dem Atem und kommen Sie dann über Adhomukha-Shvanasana (nach-unten-schauender-Hund-Haltung) oder über einen Vinyasa zur zweiten Seite und wiederholen Sie die Pulsation drei- bis fünfmal.



9. Body-Vinyasa im hohen Ausfallschritt, Uttitha Ashva-Sanchalanasana (Bild 9a + 9b)

Von Anjaneyasana (Bild 8b) aus verwurzeln Sie die Füße fest in die Erde (Apana-Vayu), richten den Oberkörper mit der Einatmung auf und verlängern die Arme bis durch die Fingerspitzen über den Kopf zum Himmel (Bild 9a). Mit der Ausatmung lassen Sie langsam die Arme über vorne in Richtung Erde sinken (Bild 9b). Wiederholen Sie diesen Body-Vinyasa synchronisiert mit dem Atem drei- bis fünfmal. Spüren Sie mit jeder Einatmung das bewusste Erden über die Füße nach unten, um mehr Leichtigkeit in der Aufrichtung durch das Brustbein, die Kopfkronen und die Fingerspitzen zu spüren (Prana-Vayu). Mit jeder Ausatmung spüren Sie Erdung durch den linken (vorderen) Sitzknochen und Oberschenkel (Apana-Vayu), während die Arme langsam nach unten fließen. Gleichzeitig richtet sich die Wirbelsäule bis durch die Kopfkronen auf, und der hintere Oberschenkel verlängert kraftvoll nach oben (Prana-Vayu). Kommen Sie zur zweiten Seite und wiederholen Sie den Body-Vinyasa drei- bis fünfmal.



10. Prana-Mudra im Stehen (Bild 10)

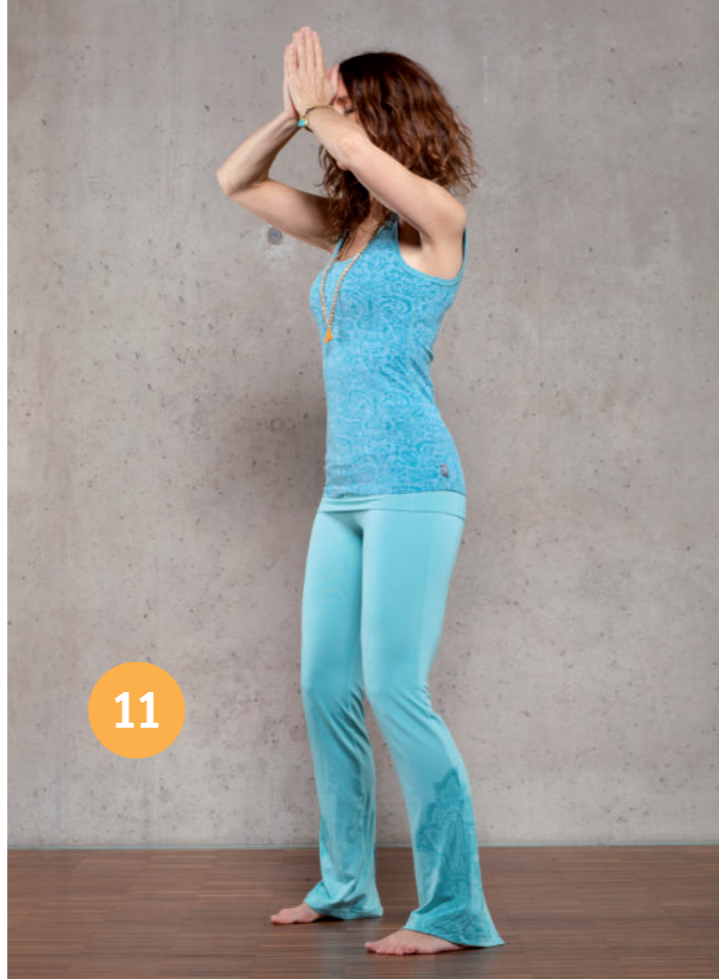
Prana-Mudra oder auch Shanti-Mudra (Friedensmudra) kultiviert eine innere Haltung von Frieden und Gelassenheit und verkörpert eine äußere Haltung von Energieaustausch, d.h. Prana an die kosmische Quelle abzugeben und auch von ihr zu empfangen. Prana-Mudra macht uns dafür durchlässig, die wärmenden, heilenden und energetisierenden Strahlen der Sonne und die nährenden Strahlen des Himmels zu empfangen, sowohl körperlich-energetisch als auch durch innere Visualisierung. Diese Mudra kann bei Sonnenaufgang praktiziert werden, indem Sie sich der Sonne zuwenden, oder auch zu jeder anderen Tageszeit, da es vor allen Dingen darum geht, Prana-Shakti, unsere Vitalenergie, zu erwecken, die bereits in uns schlummert. Diese Mudra stärkt das Selbstbewusstsein, gibt Kraft und Zuversicht und lässt Sie von innen heraus strahlen. Sie eignet sich ausgezeichnet als vorbereitende Praxis für die Meditation, da sie mehr Bewusstsein auf die subtilen Vorgänge des Energiekörpers sowie die Bewegungsrichtungen von Prana lenkt und damit ein tieferes Eintauchen erleichtert.

Prana-Mudra oder Prana-Mudra-Pranayama ist ein natürlicher Pranayama und kann im Stehen oder Sitzen praktiziert werden. Beginnen Sie im Stehen mit den Füßen hüftbreit und den Beinen leicht gebeugt, um die Verbindung zur Erde zu spüren. Die vier Punkte der Füße (Fußballen und Ferse innen / außen) sind fest mit der Erde verwurzelt, und das Fußgewölbe ist leicht gehoben, so dass die Energie der Erde über die Innenseiten der Beine ins Becken fließt. Der untere Bauch hebt leicht – das Schambein bewegt sich in Richtung Nabel (Uddiyana-Bandha) während die inneren Oberschenkel zurückverlängern, um die Aufrichtung der Wirbelsäule einzuladen und das Becken zwischen Erde und Himmel auszurichten. Ihre Schulterblätter schmelzen nach unten in den Körper, und die Kopfkronen verlängert entgegengesetzt vom Becken zum Himmel.

Schließen Sie die Augen und beobachten Sie für ein bis zwei Minuten den natürlichen Fluss des Atems. Atmen Sie vollständig aus, ziehen Sie den unteren Bauch sanft in Richtung Wirbelsäule und genießen Sie einen Moment die Atemleere. Atmen Sie tief und gleichmäßig in den Bauchraum ein, während Sie langsam die Hände vom Becken zum Nabel führen. Die Handflächen öffnen sich nach oben, die Finger zeigen zueinander und die Hände und Arme sind entspannt. Folgen Sie dem Atem mit Ihrem Bewusstsein zum Nabel und bringen Sie die Hände langsam zum Nabel, atmen Sie weiter ein, bringen Sie die Hände vom Nabel zum Herz und spüren Sie die pranische Energie vom Nabel zum Herz aufsteigen. In der letzten Etappe der Einatmung fließen die Hände langsam bis zum Halszentrum, während Sie innerlich wahrnehmen, wie die pranische Energie vom Herz zum Hals und in einer Welle zum Dritten Auge aufsteigt. Halten Sie den Atem in der Fülle (Antara-Kumbhaka) und öffnen Sie langsam die Hände vom Halszentrum nach außen, bis die Hände auf Ohrenhöhe geöffnet und die Arme verlängert und leicht gebeugt sind (Bild 10). Spüren Sie gleichzeitig, wie sich die pranische Energie vom Dritten Auge (Ajna-Chakra) zur Kopfkronen

(Sahasrara-Chakra) ausweitet. Nehmen Sie wahr, wie friedvolle Energie von Ihnen zu allen Lebewesen strahlt. Bleiben Sie so lange hier, bis Sie ein Gefühl von Fülle und Zentriertheit haben, atmen Sie dann langsam in umgekehrter Reihenfolge aus und lenken Sie den Prana und Ihre Hände wieder zurück zum Becken. Bleiben Sie für einige Atemzüge mit dem Bewusstsein im Beckenraum und wiederholen Sie dann den ganzen Zyklus drei- bis neunmal. Bleiben Sie danach einige Momente in Stille und spüren Sie nach. Wenn Sie Prana-Mudra-Pranayama regelmäßig praktizieren, können Sie den Atem als Licht entlang der Wirbelsäule – bzw. in der Sushumna-Nadi (Zentralkanal / Zentralnadi) – nach oben und unten visualisieren.





11. Anjali-Mudra vor dem Dritten Auge im Stehen (Bild 11)

Mit der nächsten Einatmung bringen Sie langsam die Hände über die Seite nach oben und über Anjali-Mudra zur Stirn. Richten Sie die Aufmerksamkeit zurück zum Herz und nehmen Sie den Energiefluss in Ihrem Körper und den Effekt, der durch Prana-Mudra entstanden ist, wahr. Fühlen Sie sich genährt, energetisiert, verbunden mit der kosmischen Quelle, friedlich, gelassen oder zentriert? Schließen Sie den Raum mit Ihrem persönlichen Mantra oder chanten Sie dreimal das Mantra aum.

Sie können die Bewegungsmeditationen mit den fünf Prana-Vayu-Chants sowie mit Prana-Mudra regelmäßig zu Beginn oder am Ende Ihrer Praxis integrieren oder auch als Meditation zum Auftanken und Energetisieren während des Tages durchführen. aum shanti shanti shanti! ■

Infos



Christine May ist eine der führenden Prana-Flow-Lehrerinnen in Europa und langjährige Senior-Assistentin der weltweit bekannten Yogameisterin **Shiva Rea**. Sie ist Head Teacher bei AIRYOGA in München und leitet seit 2007 die 200-Stunden-Yoga-Alliance-Teacher-Trainings bei AIRYOGA in Zürich und München, und auf Korfu seit 2010. Ebenso unterrichtet sie Module der 300-Stunden-Yoga-Alliance-Ausbildung. Christine unterrichtet seit mehr als zehn Jahren in Kalifornien, Asien und Europa in renommierten Yogastudios. Sie ist die einzige Yogalehrerin in Deutschland mit der Berechtigung von Shiva Rea, die Module der Prana-Flow-Yoga-Ausbildung zu unterrichten, die für die 200-, 300- und 500-Stunden-Yoga-Alliance-Lehrerausbildung im Prana-Flow-Yoga angerechnet werden. Ihr Unterricht ist geprägt durch ihre aufmerksame, liebevolle Hingabe an ihre Schüler und den Yoga.

Internet: www.christinemay.de



YOGA-DVD „Prana Flow – der Puls des Lebens“

Vinyasa, Pranayama, Kriya, Mudra und Meditation.

Der Sequenz liegen die Elemente Feuer und Erde zugrunde. Das Feuer zeigt sich durch dynamische und aktivierende

Vinyasas, die Wärme, Kraft und Selbstbewusstsein in uns entfachen, sowie in Konzentrations- und Balanceübungen. Das Erdelement erleben wir durch zentrierende stehende Asanas und Vinyasas, die Verbundenheit und Stabilität vermitteln und die Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper lenken. In Kombination mit beruhigenden Pranayamas und dem inneren Klang soll diese Sequenz zu einem klaren, zufriedenen Geist und zu innerer Balance führen.

Die DVD wird durch simple Anweisungen begleitet, die bewusst auf ausführliche Erklärungen verzichten, um die innere Wahrnehmung zu fördern. Diese DVD kann von erfahrenen Yogaschülern zu Hause verwendet werden. Es wird empfohlen, die DVD mindestens einmal komplett anzusehen und erst dann zu praktizieren, um mit den Techniken und Abläufen vertraut zu werden. AUM Prana Svaha!

Über das Projekt

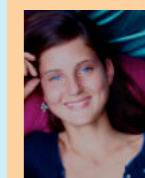
Das Projekt entstand durch den Enthusiasmus der Film-Studentin Coco Borsche (Regie und Produktion) und ihre Leidenschaft zum Yoga. Sie organisierte die Produktion, führte Regie

und setzte die Sequenz mit viel Liebe zum Detail zusammen mit Studienkollegen in einen Film um. Wunderbare Künstler und Musiker wie Rara Avis, Earth Rise Sound System, Masood Ali Khan und Liliana haben dieses Projekt ebenfalls unterstützt, so dass diese DVD ein weites musikalisches Spektrum von dynamisch, rhythmisch und kraftvoll bis hin zu meditativ und entspannt beinhaltet.

Danksagungen:

Unserer besonderer Dank gilt Korbi Hegele (Schnitt), Eugen Gebhart (Fotografie), Sabine Wieser, YOGA AKTUELL, Jade Yoga, Airyoga, Shiva Rea und shri^connection. Alle Künstler haben die Musik für die DVD gesponsort und sind in Deutschland bei iTunes zu finden! Wir bedanken uns sehr für die musikalische Unterstützung. ■

Infos



Coco Borsche praktiziert selbst Yoga und studiert erfolgreich Regie an der Macromedia Hochschule für Film und Fernsehen in München. Sie hat mehrere Kurzfilme und zahlreiche Übungsfilme gedreht.

Infos zu **Christine May** siehe gegenüberliegende Seite.