

Die fünf Säulen des Hatha Yoga (einer der sechs Yoga-Wege nach der Tradition von Swami Sivananda) umfassen

- Asanas (Yoga- Stellungen)
- **Pranayama (Atemübungen)**
- Shavasana (Tiefenentspannung)
- Richtige Ernährung
- Positives Denken und Meditation

### **Pranayama (Atemübungen)**

*Kapalabhati (Schnellatmung)* hilft, die Atemwege zu reinigen. Wenn Du Kapalabhati praktizierst, kannst Du außerdem gut spüren, dass Dein Körper und Dein Geist geweckt werden. Dein Geist wird klarer. Diese Atemübung eignet sich besonders für die Praxis am Morgen.

*Anuloma Viloma oder Nadi Shodana (Wechselatmung)* ist eine harmonisierende Atemübung. Sie hilft Dir, im inneren Gleichgewicht zu bleiben oder wieder dorthin zu gelangen. Sie bringt Atem und Geist zur Ruhe. Mit der Wechselatmung kannst Du Dich gut auf Deine Meditation vorbereiten. Außerdem bietet sie Dir vor allem während der Anhaltephase ein gutes Training für Herz und Kreislauf und hilft Dir, Deine Lungenkapazität zu erhöhen.

**Wenn Du schwanger bist, solltest Du kein Kapalabhati üben und bei der Wechselatmung die Atmung nicht anhalten!**

Vielleicht kannst Du Dir ein kleines, tägliches Ritual mit einer der Atemübungen gestalten.

Wenn Du die Möglichkeit hast, auf einen Balkon oder in den Garten zu gehen, dann übe die Atemübungen doch mal dort und genieße dabei die Sonne und spüre, dass Du ein Teil vom Ganzen bist ;-).

Viel Spaß!!!