Y6 Pranayama – Die Atmung im Yoga

Im Gegensatz zu den Alltagsmenschen, die ihrer Atmung normalerweise keine besondere Aufmerksamkeit schenken, sollten Yoga-Ausübende bewusst und achtsam mit dem Atem umgehen und ihn gezielt einsetzen, um die Asanas, Bewegungsabläufe und geistigen Übungen in ihrer Yoga-Praxis zu unterstützen. Das ist Pranayama: Prana (= Lebensenergie/Atmung) und Ayama (= beherrschen /kontrollieren). Dabei geht es gar nicht um komplizierte Atemtechniken, sondern um den bewusst geführten und gesteuerten Atem.

Nach Patanjali soll unser Atem während der Übungen ohne Anstrengung und natürlich fließen und so unserem Körper in den Asanas Stabilität und Leichtigkeit verleihen. Wie wir dieses Sutra (Lehrspruch) in unserer Yoga-Praxis umsetzen können, ist Inhalt dieser Fortbildung. Wir lernen den solaren und lunaren Atemtyp kennen, verbinden Atmung und Bewegung miteinander und erspüren achtsam die unterschiedlichen Atemräume. Beruhigende und belebende Atemübungen und auch einige anspruchsvollere Atemtechniken dürfen hier ausprobiert werden.

- Anatomie: Der Atemvorgang
- Atmung und Bewegung miteinander verbinden
- Unterschiedliche Atemräume erspüren
- Lunarer und solarer Atemtyp
- Verschiedene Atemtechniken kennenlernen und ausprobieren

Zielgruppe

Bereits ausgebildete YogalehrerInnen. Die Fortbildung dient auch zur Verlängerung des Lehrscheins von DRK-YogalehrerInnen.

Termin

07./08.10.2023 (Samstag + Sonntag)

Ort

Bildungszentrum Schlump, Beim Schlump 86, 20144 Hamburg

Dauer

Sa + So jeweils 10.00 - 17.00 Uhr

Preis

180,- Euro

Kursleitung

Dr. Melanie Thielking, DRK-Yoga-Lehrbeauftragte

Weitere Informationen:

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67