



BHASTRIKA - PRANAYAMA

BLASEBALG ATMUNG

Ausführung

Vor der Praxis sollte man keinen Hunger haben, es soll ein „Boden“ vorhanden sein.

Bhastrika soll in einer neutralen Stellung, d.h. im Sitzen ausgeführt werden. Es ist ein doppelter Atem, weil EA und AA aktiv sind. Das Zwerchfell wird stärker angeregt. Der Atem setzt am Übergang Bauch und Herz an.

Bevor man zum Bhastrika ansetzt ist es hilfreich eine tiefe Zwerchfellatmung zu etablieren und die Bauchdecke zu entspannen und loszulassen.

Die Wirbelsäule soll leicht überstreckt sein, die Arme aktiv gestreckt mit den Händen auf den Knien, ein Jalandhara Bhanda wird gesetzt.

Eine halbe EA in den Bauch, dann aktiv AA, aktiv EA, stossweise, mit natürlichem Puls, zuerst eher fein, dann die Kraft steigern. ca. 20 Sekunden bis max. 1min.

Bei Beendung stellt sich vielleicht ein Kevala Kumbhaka ein, dann lässt man es wirken und wartet auf die nächste EA. Stellt sich kein Kumbhaka ein macht man eine lange AA, danach eine Reinigungsatmung: EA in den Bauch, AA mit HAAAA Geräusch.

Die Pause zwischen einer Runde Bhastrika sollte doppelt so lang sein, wie das Bhastrika selber. Vor einer nächsten Runde Bhastrika, immer zuerst wieder in eine Bauchatmung übergehen.

Wirkung

Bhastrika wirkt reinigend auf die Höhlen des Kopfs, hilft bei Verschleimung der Nase und die entstandene Hitze regt die Verdauung an.

Die Lunge wird gestärkt, die Atemmuskulatur gekräftigt. Reinigung der Atemwege, Erhöhung der Lungenkapazität, Verbesserung der Lungeneffizienz, Aufheizen des Körpers.

Lindert Halsentzündungen, steigert das Verdauungsfeuer, verbessert den Säure-Basenhaushalt, beugt Lungenentzündungen und anderen Lungenerkrankungen vor, alle Organe, welche in unmittelbarer Nachbarschaft des Zwerchfelles liegen, werden angeregt, wirkt reinigend auf die Höhlen des Kopfes und hilft bei verschleimter Nase:

Erhöhung der Herzfrequenz, Zunahme der Zellatmung, das Herz wird weit, liebes- und hingabefähig.

Der Energielevel verändert sich: man fühlt sich wach, vitalisiert, angeregt. Ev. kommt man langfristig mit weniger Schlaf aus.

Intensive Wirkung auf den Geist: während des Übens wird fokussierte Aufmerksamkeit gefordert. „normales Denken ist unmöglich“, danach werden Atem und Geist oft von allein sehr ruhig.

Bei der spirituellen Wirkung gibt es verschiedene Meinungen. Das Erwecken der Schlangenkraft wird in der HYP erwähnt, nicht aber in der GhS.

Iyengar warnt sogar: wenn jemand Bhastrika mit der Absicht ausführt Kundalini zu wecken, kann dies verheerende Folgen auf Körper, Nerven und Gehirn haben.

Agni wird durch Bhastrika geschürt, Hitze wird erzeugt, welche die Kundalinienergie erweckt. Zudem sollen mit dem Üben von Bhastrika die drei Granthis durchbohrt werden. Diese drei Knoten behindern die Kundalini bei ihrem Aufstieg in der Sushumna.

Die erzeugte Energie beim üben des Bhastrika bewirkt eine klare Wachheit, die lange nachwirkt. Bhastrika kann ein freudvoller Atem sein

Unmittelbar nach beenden von Bhastrika werden Atem und Geist von alleine sehr still.