



Pranayama Guide

5 Atemübungen für mehr Ruhe, Energie und
innere Balance — mit Schritt-für-Schritt-
Anleitungen für Anfänger

Yoga by Sunela

yoga-by-sunela.org

Inhalt

i	Was ist Pranayama?	3
	Einführung in die Atemkunst	
1	Wechselatmung	4
	Nadi Shodhana — Nervensystem beruhigen	
2	Ozeanatmung	5
	Ujjayi — Fokus & innere Wärme	
3	Feueratmung	6
	Kapalabhati — Energie & Klarheit	
4	Bienenatmung	7
	Bhramari — Stress abbauen	
5	4-7-8 Atmung	8
	Entspannungsatmung — Einschlafen	
✦	Dein 7-Tage-Übungsplan	9
	Wochenstruktur für Anfänger	
→	Dein nächster Schritt	10
	Kostenlose Online-Probestunde	

„Wenn du den Atem kontrollierst, kontrollierst du den Geist.“

— Hatha Yoga Pradipika

Was ist Pranayama?

Pranayama ist die Kunst der bewussten Atemführung und eine der acht Säulen des klassischen Yoga. Das Wort setzt sich aus zwei Sanskrit-Begriffen zusammen: *Prana* bedeutet „Lebensenergie“ oder „Atem“, *Ayama* steht für „Ausdehnung“ oder „Kontrolle“. Wörtlich übersetzt bedeutet Pranayama also: **die Ausdehnung der Lebensenergie durch bewusstes Atmen.**

Was zunächst abstrakt klingt, ist im Alltag erstaunlich konkret: Jeder kennt den Moment, in dem ein tiefer Atemzug Ruhe bringt — oder wie flache, hektische Atmung Stress verstärkt. Pranayama nutzt diese Verbindung zwischen Atem und Nervensystem gezielt, um Körper und Geist in Balance zu bringen.


Warum Atemübungen so wirkungsvoll sind

Dein Atem ist die einzige Körperfunktion, die sowohl automatisch als auch bewusst gesteuert werden kann. Damit ist er die direkte Brücke zwischen deinem autonomen Nervensystem (das du normalerweise nicht kontrollierst) und deinem bewussten Verstand. Wenn du lernst, deinen Atem gezielt zu führen, kannst du:

- ✓ Dein Stresshormon Cortisol messbar senken
- ✓ Den Parasympathikus aktivieren (dein „Ruhe-Nerv“)
- ✓ Deine Konzentrations- und Schlafqualität verbessern
- ✓ Emotionale Reaktivität reduzieren
- ✓ Dein Immunsystem stärken
- ✓ Chronische Verspannungen lösen

Für wen ist dieser Guide?

Dieser Guide ist für alle, die neu in die Welt der Atemübungen einsteigen möchten — oder ihre bestehende Praxis vertiefen wollen. Du brauchst keine Yoga-Erfahrung, keine Ausrüstung und keine besondere Fitness. Nur 5 Minuten Zeit und die Bereitschaft, dich auf deinen Atem einzulassen.

 **Bevor du startest:** Suche dir einen ruhigen Ort. Sitze aufrecht — ob auf einem Stuhl, Kissen oder am Boden. Schließe die Augen, wenn es dir angenehm ist. Atme die ersten 5 Atemzüge ganz natürlich und beobachte nur. Dann beginne mit der gewählten Übung.

„Der Atem ist die Brücke, die das Leben mit dem Bewusstsein verbindet, die deinen Körper mit deinen Gedanken verbindet.“

— Thich Nhat Hanh



Wechselatmung

NADI SHODHANA

✦ Nervensystem beruhigen · Gehirnhälften harmonisieren · Fokus

Die Wechselatmung ist eine der ältesten und am besten erforschten Pranayama-Techniken. In der yogischen Tradition heißt es, dass unser Atem zwischen dem linken Nasenloch (kühlend, beruhigend, Mondenergie) und dem rechten (wärmend, aktivierend, Sonnenenergie) pendelt. Nadi Shodhana harmonisiert diese beiden Energiekanäle und bringt das gesamte Nervensystem in Balance.

Moderne Studien bestätigen: Schon 5 Minuten Wechselatmung senken den Blutdruck, reduzieren die Herzfrequenz und verbessern die kognitive Leistungsfähigkeit. Ideal vor Prüfungen, wichtigen Gesprächen oder zum Einschlafen.

Anleitung

- 1 Setze dich aufrecht und bequem hin. Schultern entspannt, Wirbelsäule gerade.
- 2 Lege die linke Hand locker auf das linke Knie (Handfläche nach oben).
- 3 Hebe die rechte Hand: Lege den Daumen an das rechte Nasenloch, den Ringfinger an das linke. Zeige- und Mittelfinger ruhen zwischen den Augenbrauen (Vishnu Mudra).
- 4 **Schließe das rechte Nasenloch** mit dem Daumen. Atme langsam und gleichmäßig durch das linke Nasenloch ein — zähle innerlich bis 4.
- 5 **Schließe beide Nasenlöcher.** Halte den Atem kurz an — zähle bis 2.
- 6 **Öffne das rechte Nasenloch.** Atme langsam durch rechts aus — zähle bis 4.
- 7 Bleibe rechts: Atme durch das rechte Nasenloch ein — zähle bis 4.
- 8 Schließe beide. Halten — 2 Sekunden.
- 9 Öffne links: Ausatmen durch das linke Nasenloch — zähle bis 4.
- 10 Das ist **1 volle Runde**. Wiederhole 5–10 Runden.

Wirkung

- ✓ Harmonisiert linke und rechte Gehirnhälfte
- ✓ Senkt Herzfrequenz und Blutdruck
- ✓ Reduziert Angstzustände und innere Unruhe
- ✓ Verbessert Schlafqualität
- ✓ Steigert Konzentration und mentale Klarheit

🕒 5–10 Minuten 📍 Überall möglich 🎯 Anfänger 🕒 Morgens oder abends

💡 **Für Fortgeschrittene:** Verlängere den Rhythmus auf 4-4-8 (Einatmen-Halten-Ausatmen) oder sogar 4-8-8, um die beruhigende Wirkung zu intensivieren.

✦ Innere Wärme · tiefe Konzentration · meditative Ruhe

Ujjayi (gesprochen: „Udschaii“) wird oft als „siegreicher Atem“ oder „Ozeanatmung“ übersetzt. Der Name kommt vom sanften, rauschenden Klang, der entsteht, wenn du den hinteren Rachenraum leicht verengst — ähnlich wie das gleichmäßige Rauschen von Wellen am Strand.

Diese Technik ist die Standardatmung in vielen Yoga-Stilen (besonders Ashtanga und Vinyasa). Sie hilft dir, während der gesamten Praxis konzentriert zu bleiben, erzeugt eine wohltuende innere Wärme und vertieft jede Pose. Aber Ujjayi ist nicht nur für die Matte — du kannst diese Atmung jederzeit nutzen, um dich zu fokussieren und zu beruhigen.

Anleitung

- 1 Setze dich aufrecht hin oder komme in eine bequeme Yoga-Position.
- 2 Atme zunächst durch den **geöffneten Mund** aus — so, als würdest du eine Scheibe anhauchen. Spüre die leichte Verengung im Hals.
- 3 Behalte diese Verengung bei, aber **schließe nun den Mund**.
- 4 Atme durch die **Nase** ein und aus. Es entsteht ein leises, gleichmäßiges Rauschen — wie ferne Meereswellen.
- 5 Achte darauf, dass **Ein- und Ausatmung gleich lang** sind (je 4–5 Sekunden).
- 6 Der Atem fließt langsam und kontrolliert. Vermeide Anspannung im Gesicht und Kiefer.
- 7 Übe 2–5 Minuten oder während deiner gesamten Yoga-Praxis.

Wirkung

- ✓ Erzeugt innere Wärme und fördert die Durchblutung
- ✓ Verbessert Fokus und Konzentration
- ✓ Beruhigt das Nervensystem bei gleichzeitiger Wachheit
- ✓ Vertieft die Yoga-Praxis und verbindet Bewegung mit Atem
- ✓ Reguliert den Blutdruck

🕒 3–10 Minuten 📍 Sitzend oder in der Praxis 🎯 Anfänger 🕒 Jederzeit

💡 **Selbsttest:** Halte deine Handfläche 10 cm vor den Mund. Du solltest beim Ujjayi-Ausatmen *keinen* Luftstrom auf der Hand spüren — der gesamte Atem fließt durch die Nase. Wenn du Luft auf der Hand spürst, ist der Mund noch leicht geöffnet.

„Ujjayi lehrt uns, dass wahre Stärke nicht laut sein muss. Der leiseste Atem kann die tiefste Wirkung haben.“

— B.K.S. Iyengar

3

Feueratmung

KAPALABHATI

✦ Energie · Klarheit · Entgiftung · Stoffwechsel ankurbeln

Kapalabhati bedeutet wörtlich „leuchtender Schädel“ — und genau so fühlt sich diese Technik an: wie ein Reset-Knopf für deinen Geist. Im Gegensatz zu den meisten Atemübungen liegt der Fokus hier auf einer **kräftigen, aktiven Ausatmung**. Die Einatmung passiert reflexartig von selbst.

Diese Technik stammt eigentlich aus den Shatkarmas (Reinigungsübungen) des Hatha Yoga und wird erst sekundär als Pranayama praktiziert. Sie reinigt die Nasennebenhöhlen, regt die Verdauung an und erzeugt in kürzester Zeit ein Gefühl von wacher Klarheit — perfekt als Energiekick am Morgen oder nach dem Mittagstief.

Anleitung

- 1 Sitze aufrecht. Hände auf den Knien, Schultern entspannt.
- 2 Atme tief durch die Nase ein.
- 3 **Atme kräftig und schnell durch die Nase aus** — ziehe dabei den Bauchnabel aktiv nach innen Richtung Wirbelsäule.
- 4 Die **Einatmung passiert passiv** — der Bauch entspannt sich automatisch, und Luft strömt von selbst ein.
- 5 Beginne langsam: ca. 1 Ausatmung pro Sekunde.
- 6 Starte mit 20 Ausatmungen pro Runde.
- 7 **Nach jeder Runde:** Atme tief ein, halte den Atem 5–10 Sekunden und atme langsam aus. Spüre die Wirkung.
- 8 Wiederhole 3 Runden. Mit der Zeit steigere auf 40–60 Ausatmungen pro Runde.

Wirkung

- ✓ Steigert Energie und Wachheit — natürliches „Koffein“
- ✓ Reinigt die Atemwege und Nasennebenhöhlen
- ✓ Kurbelt den Stoffwechsel an
- ✓ Stärkt die Bauchmuskulatur
- ✓ Verbessert die Sauerstoffversorgung des Gehirns
- ✓ Kann Kopfschmerzen durch Spannungen lindern

🕒 5–8 Minuten 📍 Nüchtern üben (Morgen) 🎯 Mittelstufe 🕒 Morgens ideal

⚠️ **Wichtiger Hinweis:** Kapalabhati ist **nicht geeignet** bei: Schwangerschaft, Bluthochdruck, Herzproblemen, Epilepsie, Bauchoperationen (< 6 Monate), akuten Kopfschmerzen oder während der Menstruation. Im Zweifel vorher ärztlich abklären.

✦ Stress lösen · Kopfschmerzen lindern · innere Stille

Bhramari ist benannt nach der indischen Schwarzbiene (Bhramara) und imitiert deren sanftes Summen. Diese Technik ist außergewöhnlich wirkungsvoll gegen Anspannung, weil die Vibrationen des Summens direkt auf den Vagusnerv wirken — den wichtigsten Nerv deines Parasympathikus (Ruhemodus).

Studien zeigen, dass bereits 5 Minuten Bhramari die Produktion von Stickstoffmonoxid (NO) in den Nasennebenhöhlen um das 15-fache erhöhen kann. NO wirkt gefäßerweiternd, entzündungshemmend und antimikrobiell. Bhramari ist daher besonders wertvoll bei Sinusitis, Spannungskopfschmerzen und chronischem Stress.

Anleitung

- 1 Setze dich bequem und aufrecht hin. Schließe die Augen.
- 2 Atme ein paar Mal natürlich ein und aus, um anzukommen.
- 3 **Shanmukhi Mudra (optional):** Lege die Daumen sanft auf die Ohrklappen (Tragus), die Zeigefinger auf die geschlossenen Augenlider, die Mittelfinger seitlich an die Nase, die Ringfinger über die Oberlippe, die kleinen Finger unter die Unterlippe.
- 4 Alternativ (einfacher): Lege nur die Daumen auf die Ohrklappen und lasse die anderen Finger locker auf dem Kopf ruhen.
- 5 Atme tief und langsam durch die Nase ein.
- 6 **Beim Ausatmen:** Drücke die Ohrklappen sanft zu und erzeuge ein gleichmäßiges, tiefes **Summen** — „Mmmm...“ Die Lippen bleiben geschlossen.
- 7 Spüre die Vibration in Kopf, Gesicht, Brust und Bauch.
- 8 Wiederhole 7–10 Runden. Bleibe nach der letzten Runde 1 Minute in Stille sitzen.

Wirkung

- ✓ Aktiviert den Vagusnerv — sofortige Beruhigung
- ✓ Lindert Spannungskopfschmerzen und Migräne
- ✓ Reduziert Tinnitus-Symptome (bei regelmäßiger Praxis)
- ✓ Senkt Blutdruck und Herzfrequenz
- ✓ Fördert tiefen, erholsamen Schlaf
- ✓ Löst Anspannung in Kiefer und Gesichtsmuskulatur

🕒 5–10 Minuten 📍 Ruhiger Ort 🎯 Anfänger 🕒 Abends ideal

💡 **Tipp:** Experimentiere mit der Tonhöhe deines Summens. Ein tiefer Ton (wie ein Brummtönen) wirkt erdend, ein höherer Ton (wie ein Singen) wirkt belebend. Finde den Ton, der sich für dich am angenehmsten anfühlt.



4 – 7 – 8 Atmung

ENTSPANNUNGSATMUNG

✦ Einschlafen · tiefe Entspannung · Angst und Panik lösen

Diese Technik wurde von Dr. Andrew Weil (Harvard) populär gemacht und basiert auf der altindischen Pranayama-Tradition. Der Schlüssel liegt im verlängerten Ausatmen: Wenn deine Ausatmung deutlich länger ist als die Einatmung, signalisiert das deinem Nervensystem: „**Alles ist sicher. Du kannst loslassen.**“

Die 4-7-8-Atmung wird oft als „natürliches Beruhigungsmittel“ bezeichnet. Viele Menschen berichten, dass sie nach nur 2–3 Wochen regelmäßiger Praxis deutlich schneller einschlafen und besser durchschlafen. Die Technik ist auch hochwirksam bei akuter Angst, vor Präsentationen oder in stressigen Situationen.

Anleitung

- 1 Lege dich hin (z.B. im Bett) oder setze dich bequem hin.
- 2 Lege die **Zungenspitze an den Gaumen** — direkt hinter die oberen Schneidezähne. Lasse sie dort für die gesamte Übung.
- 3 **Ausatmen:** Atme vollständig durch den Mund aus — mit einem hörbaren „Whoosh“-Laut.
- 4 **Einatmen:** Schließe den Mund. Atme leise durch die Nase ein — zähle innerlich bis **4**.
- 5 **Halten:** Halte den Atem an — zähle bis **7**.
- 6 **Ausatmen:** Atme hörbar durch den Mund aus — zähle bis **8**. Das „Whoosh“ darf laut sein.
- 7 Das war **1 Zyklus**. Beginne sofort mit dem nächsten Einatmen.
- 8 Starte mit **4 Zyklen**. Nach 4–6 Wochen auf 8 Zyklen steigern.

Wirkung

- ✓ Aktiviert den Parasympathikus — den „Ruhenerve“ des Körpers
- ✓ Senkt Cortisol (Stresshormon) nachweislich
- ✓ Verlangsamt Herzschlag und senkt Blutdruck
- ✓ Hilft bei Einschlafproblemen und nächtlichem Aufwachen
- ✓ Wirkt gegen akute Angst- und Panikzustände
- ✓ Reduziert Heißhunger und emotionales Essen

🕒 2–4 Minuten 📍 Im Bett oder Stuhl 🎯 Anfänger 🕒 Vor dem Schlafen

💡 **Wichtig:** Die Zahlen 4-7-8 sind das *Verhältnis*, nicht Sekunden. Wenn 7 Sekunden Halten anfangs zu lang sind, beschleunige den Rhythmus (z.B. 2-3,5-4 Sekunden). Das Verhältnis bleibt gleich — die Wirkung auch. Mit der Übung kannst du den Rhythmus verlangsamen.

Dein 7-Tage-Übungsplan

Du musst nicht alle 5 Übungen auf einmal lernen. Dieser Wochenplan führt dich Schritt für Schritt in die Praxis ein — von der sanftesten zur aktivierenden Technik. Jede Session dauert nur 5–10 Minuten.

Tag	Übung	Dauer	Fokus
Montag	4-7-8 Atmung	3 Min.	Ankommen & Entspannen
Dienstag	Wechselatmung	5 Min.	Balance & Klarheit
Mittwoch	Ozeanatmung (Ujjayi)	5 Min.	Konzentration & Wärme
Donnerstag	Bienenatmung	5 Min.	Stress abbauen
Freitag	Feueratmung (sanft!)	5 Min.	Energie & Klarheit
Samstag	Kombination: Ujjayi → Wechselatmung → 4-7-8	10 Min.	Ganzheitliche Praxis
Sonntag	Deine Lieblingsübung 🧡	5–10 Min.	Genießen & vertiefen

💡 **Routine-Tipp:** Koppelte die Atemübung an eine bestehende Gewohnheit. Beispiel: „Direkt nach dem Aufstehen, noch bevor ich aufs Handy schaue, setze ich mich 5 Minuten hin und atme.“ So wird Pranayama automatisch zum Teil deines Tages.

Nach Woche 1: Wie weiter?

Wenn du die erste Woche geschafft hast — herzlichen Glückwunsch! Du hast alle 5 Techniken kennengelernt. Ab Woche 2 empfehle ich:

- ✓ **Morgens:** Kapalabhati (Energie) → Ujjayi (Fokus) — je 3 Minuten
- ✓ **Tagsüber bei Stress:** 3 Runden 4-7-8 Atmung oder Nadi Shodhana
- ✓ **Abends:** Bhramari (Abschalten) → 4-7-8 (Einschlafen) — je 5 Minuten
- ✓ **Während der Yoga-Praxis:** Ujjayi als Standardatmung

„Die Regelmäßigkeit ist wichtiger als die Dauer. 5 Minuten jeden Tag wirken mehr als 30 Minuten einmal pro Woche.“

— Sunela Kuchlbauer, Yogalehrerin

Dein nächster Schritt

Pranayama ist ein wundervoller Einstieg in die Welt des Yoga — aber es ist nur ein Teil des Ganzen. In meinen Online-Yogastunden verbinde ich Atemübungen mit sanften Asanas (Körperhaltungen) und Meditation zu einer ganzheitlichen Praxis.

Wenn dir dieser Guide gefallen hat, lade ich dich herzlich ein, eine meiner **kostenlosen Probestunden** auszuprobieren. Alles, was du brauchst, ist eine Matte (oder ein großes Handtuch) und ein Gerät mit Internetzugang.




Kostenlose Online-Probestunde

Live per Zoom · Kamera optional · Für alle Level
Jeden Werktag um 19:00 Uhr

Jetzt Termin wählen →

So läuft's ab

- 1 Wähle deinen Wunschtermin auf unserer Website.
- 2 Du erhältst deinen persönlichen Zoom-Link per E-Mail.
- 3 Zur gebuchten Zeit: Link klicken, Matte ausrollen, mitmachen.
- 4 Kamera und Mikrofon sind komplett optional — du entscheidest.

 **Volle Anonymität:** Niemand sieht oder hört dich, wenn du es nicht möchtest. Du kannst ganz in Ruhe von Zuhause aus üben — ohne Anfahrt, ohne Blicke, ohne Druck.

Über Sunela

Mein Name ist Sunela Kuchlbauer. Yoga begleitet mich seit über 10 Jahren — was als persönliche Reise begann, wurde zur Berufung. Mit über 500 Stunden Yoga-Ausbildung und jahrelanger Unterrichtserfahrung begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu innerer Ruhe und körperlicher Stärke.

Mein Ansatz: Yoga soll sich gut anfühlen — ohne Leistungsdruck, ohne Perfektion. Jeder Körper ist anders, jeder Tag ist anders. Und das ist vollkommen in Ordnung. 

© 2026 Yoga by Sunela · Sunela Kuchlbauer

yoga-by-sunela.org