

Prāṇāyāma mit Ujjāyī-Technik

Ein	VERHALT	Aus	VERHALT	
0	0	4	0	
0	0	5	0	
0	0	6	0	
0	0	7	0	
0	0	8	0	
4	0	8	0	8x
0	0	6	0	2x

Dies ist ein Beispiel für ein einfaches Prāṇāyāma. Bei der Betrachtung der Atmung gibt es vier Atemphasen die gestaltet werden können. Die Einatmung, der Verhalt nach der Einatmung (also das „Nichtatmen“ nach der Einatmung/ markiert den Wendepunkt zwischen der Ein- und Ausatmung), die Ausatmung und den Verhalt nach der Ausatmung.

Zur näheren Erläuterung:

- die Zeilen bezeichnen je eine Atemsequenz, die jeweils aus Einatem, Verhalt, Ausatem und Verhalt besteht
- die Zahlen bezeichnen zum einen die Zählleinheiten, und zum anderen das Atmen mit oder ohne Atemtechnik - d.h. in diesem Beispiel in der ersten Zeile, dass ohne Atemtechnik eingatmet wird und kein Verhalt nach der Ein- und Ausatmung gesetzt wird und die Ausatmung mit der Ujjāyī-Technik verbunden wird und vier Zählleinheiten beträgt