

Die Vayu-Energie

und ihre Dynamik
im Körper

Prana verstehen · Körperräume spüren · Mudras als ruhige
Praxisbegleiter

Eine kurze Einführung für mehr Wahrnehmung, Orientierung und innere
Balance auf der Reise.

IMPULS FÜR DEINE YOGAREISE

Die Vayu-Energie

und ihre Dynamik
im Körper

Prana verstehen · Körperräume spüren · Mudras als ruhige
Praxisbegleiter

Eine kurze Einführung für mehr Wahrnehmung, Orientierung und innere
Balance auf der Reise.



Prana: die feine Kraft des Lebendigen

Ein Zugang aus der Yoga-Tradition – nicht als Theorie, sondern als Einladung zum Spüren.

Im Yoga steht Prana für Lebensenergie – eine feinstoffliche, nicht sichtbare Qualität.

Die Vayus beschreiben, wie diese Energie im Körper in Bewegung kommt: als Ströme, Richtungen und dynamische Kräfte.



Nicht sichtbar

aber erfahrbar



Nicht starr

sondern in Bewegung



Nicht getrennt

sondern verbunden

Für die Praxis heißt das: Wir beobachten nicht nur Formen und Übungen, sondern auch Richtung, Qualität und Wirkung im Körper.

Die fünf Vayus auf einen Blick

Jeder Vayu hat einen Schwerpunkt – und wirkt dennoch im ganzen Körper mit.



Prana Vayu

Aufnehmen · Atmen · Vitalität

Apana Vayu

Loslassen · Erdung · Ausscheidung

Samana Vayu

Verdauen · Ausgleichen · Integrieren

Udana Vayu

Aufrichten · Sprechen · Klarheit

Vyana Vayu

Zirkulieren · Verbinden · Verteilen

Wichtig: Die Vayus sind keine isolierten Bereiche. Sie durchströmen, ergänzen und balancieren sich gegenseitig.

VAYU-ENERGIE

Prana Vayu

Der aufnehmende Strom: Atem, Herzraum, Lebendigkeit

KÖRPERRAUM

Oberer Brustbereich · Herz · Lunge · Atemraum

DYNAMIK

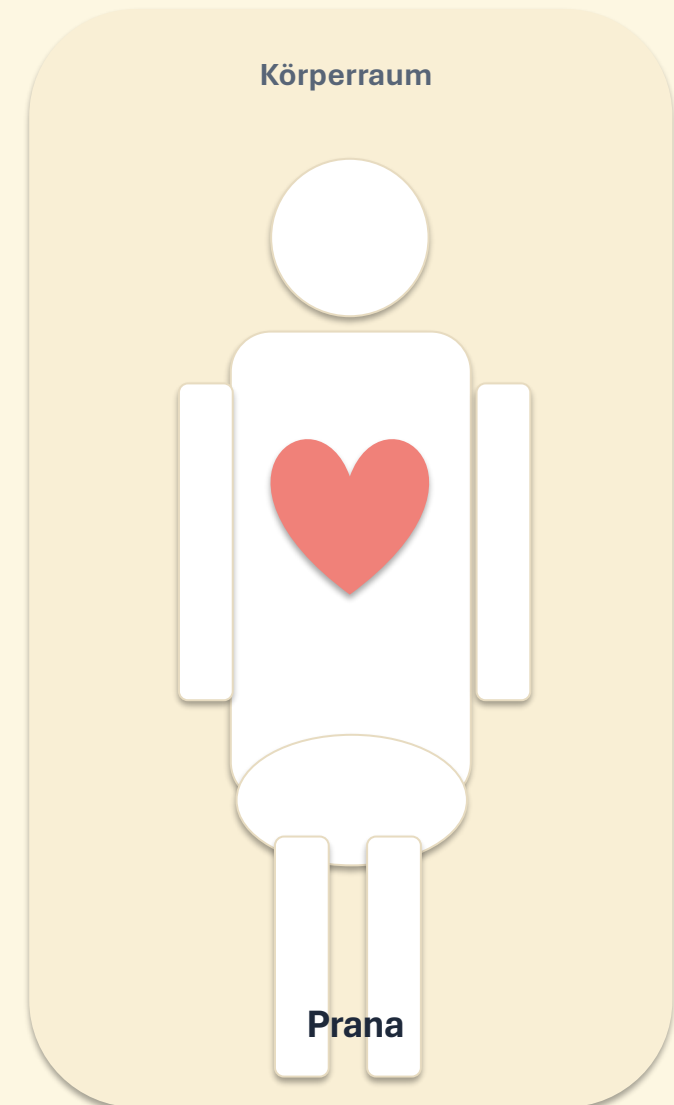
Vorwärtsstrebend und nährend – verbindet
Grobstoffliches und Feinstoffliches.

MUDRA-IMPULS

Handgeste für Vitalität, Präsenz und bewussten
Atemfluss.

Praxisfrage

Was darf ich heute bewusst aufnehmen?



VAYU-ENERGIE

Apana Vayu

Der erdende Strom: Becken, Beine, Loslassen

KÖRPERRAUM

Unterbauch · Becken · Beine · unterer Körperaum

DYNAMIK

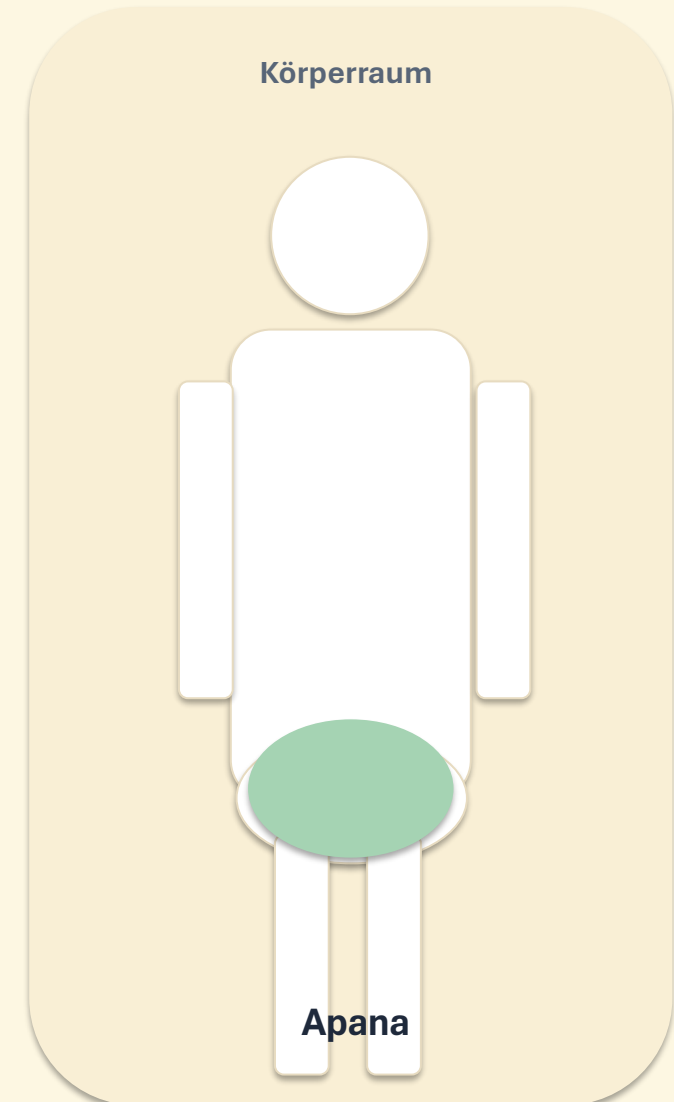
Ableitend und nach unten gerichtet – verbunden mit Abgabe, Stabilität und Erdung.

MUDRA-IMPULS

Handgeste für Abgrenzung, Entlastung und bewusstes Loslassen.

Praxisfrage

Was darf leichter werden – im Körper oder im Kopf?



VAYU-ENERGIE

Samana Vayu

Der ausgleichende Strom: Verdauen, sortieren, integrieren

KÖRPERRAUM

Bauchmitte · Nabelraum · Verdauungszentrum

DYNAMIK

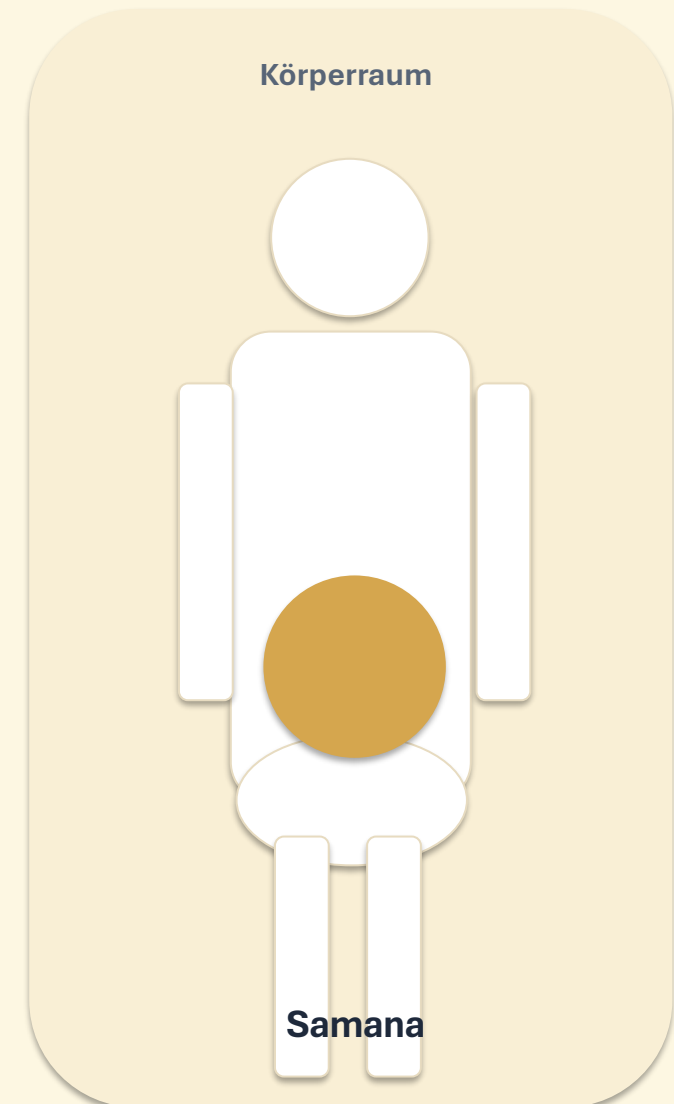
Harmonisierend und sammelnd – unterstützt inneres Sortieren und Balance.

MUDRA-IMPULS

Handgeste für Ausgleich, Verdauung und innere Stabilität.

Praxisfrage

Was möchte ich nicht nur erleben, sondern wirklich integrieren?



VAYU-ENERGIE

Udana Vayu

Der aufsteigende Strom: Stimme, Klarheit, Ausrichtung

KÖRPERRAUM

Hals · Kopf · Stimme · oberer Atemraum

DYNAMIK

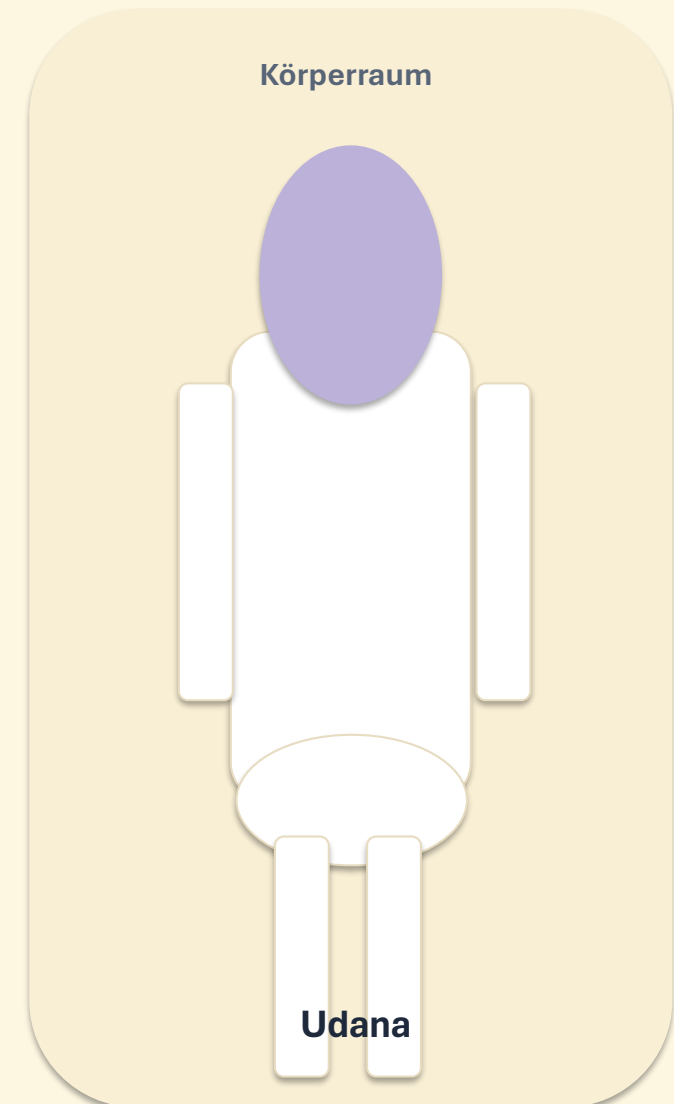
Aufsteigend und aufrichtend – verbunden mit Sprache, Denken und innerer Richtung.

MUDRA-IMPULS

Handgeste für Ausdruck, Leichtigkeit und klare Ausrichtung.

Praxisfrage

Was möchte ich aussprechen, klären oder neu ausrichten?



VAYU-ENERGIE

Vyana Vayu

Der verbindende Strom: Zirkulation, Weite, Ganzheit

KÖRPERRAUM

Herzraum als Zentrum · wirkt im gesamten Körper

DYNAMIK

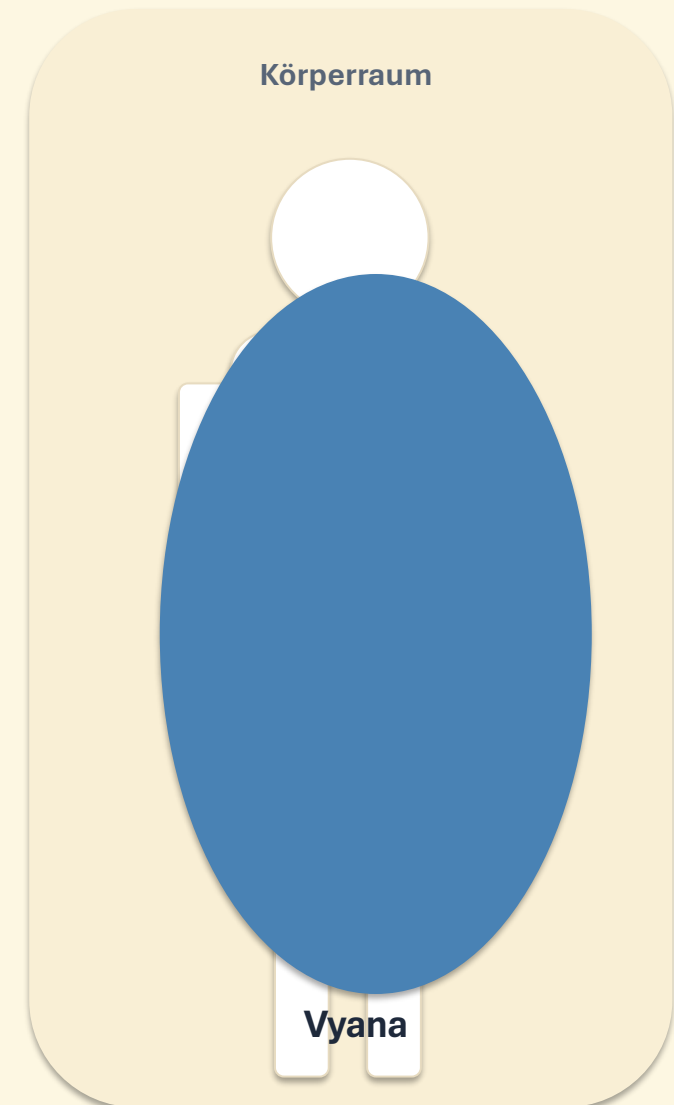
Zirkulierend und verbindend – verteilt, verknüpft und hält das Ganze zusammen.

MUDRA-IMPULS

Handgeste für Verbundenheit, Kreislauf und die Wahrnehmung des ganzen Körpers.

Praxisfrage

Wo spüre ich Verbindung – zu mir, zur Gruppe, zur Natur?



Mudras als stille Praxisbegleiter

Kleine Handgesten, die den Blick nach innen lenken und die jeweilige Energiequalität erfahrbar machen.

1

Ankommen

bequem sitzen oder liegen

2

Hände formen

sanft, ohne Druck

3

Atmen

3–5 Minuten beobachten

4

Nachspüren

Wirkung im Körper
wahrnehmen

Sanfter Hinweis

Die Mudras sind Impulse zur Selbstwahrnehmung und ersetzen keine medizinische Behandlung oder Beratung.

INTEGRATION

Was nimmst du aus dieser Reise mit?

Eine kurze Reflexion mit den fünf Vayus



Prana

Was nährt mich?



Apana

Was darf ich loslassen?



Samana

Was möchte ich integrieren?



Udana

Was will ausgesprochen
werden?



Vyana

Womit fühle ich mich
verbunden?

Nimm dir einen Moment. Spüre nach. Lass die Antwort einfach entstehen.



DANKE – und falls heute irgendwo Energie gefehlt hat:
Vielleicht war sie einfach nur im falschen Vayu unterwegs.

Namasté