



# Lektion 3 – Pranayama & Hilfsmittel

Onlinekurs Hatha Yoga · Stärke und Flexibilität für deinen Rücken

Namaste! Kreuze direkt am Bildschirm an, was für dich passt. Runde Felder: genau eine Antwort. Eckige Felder: mehrere Antworten möglich.

## 1 Was ist Pranayama im Yoga?

*Nur eine Antwort ist richtig.*

- |                                                                  |                                                     |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Eine yogische Praxis zur Lenkung des Atems | <input type="radio"/> Eine körperliche Yoga-Haltung |
| <input type="radio"/> Eine Form der Meditation                   | <input type="radio"/> Eine ayurvedische Heilmethode |

## 2 Warum spielt der Atem im Yoga eine zentrale Rolle?

*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Weil wir mit ihm Prana, die Lebensenergie, aufnehmen.
- ☐ Weil er die Muskelmasse erhöht.
- ☐ Weil er Fett verbrennt.
- ☐ Weil er die Hautelastizität verbessert.

## 3 Was bewirkt eine lange Ausatmung?

*Nur eine Antwort ist richtig.*

- |                                                                    |                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Sie verlangsamt den Herzschlag und beruhigt. | <input type="radio"/> Sie beschleunigt den Stoffwechsel. |
| <input type="radio"/> Sie erhöht den Blutdruck.                    | <input type="radio"/> Sie verbessert die Sehkraft.       |

## 4 Welche Pranayama-Techniken sind weit verbreitet?

*Mehrere Antworten sind richtig.*

- |                                                                |                                                         |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Anuloma Viloma (Wechselatmung)        | <input type="checkbox"/> Bhramari (Hummelatem)          |
| <input type="checkbox"/> Dirgha Pranayama (dreiteilige Atmung) | <input type="checkbox"/> Kapalabhati (Schädelreinigung) |
| <input type="checkbox"/> Ujjayi (siegreicher Atem)             |                                                         |

## 5 Was bringt Utthita Trikonasana (das Dreieck)?

*Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Eine Dehnung der seitlichen Flanken und freiere Flankenatmung
- ☐ Stärkung der Handgelenke für den Handstand
- ☐ Kräftigung der Nackenmuskulatur
- ☐ Eine tiefe Dehnung der Fußsohlen

6

**Wozu dient ein Yogagurt?***Nur eine Antwort ist richtig.*

- ☐ Er unterstützt eine bessere Haltung und mehr Beweglichkeit.
- ☐ Er misst die Herzfrequenz während der Übung.
- ☐ Er schützt die Matte vor Staub und Schmutz.
- ☐ Er dient zum Befestigen von Zusatzgewichten.

7

**Was lässt sich mit einem Yogagurt erreichen?***Mehrere Antworten sind richtig.*

- ☐ Dehnung und Entlastung im Nacken- und Schulterbereich
- ☐ Dehnung der Beintrückseiten bis in die Achillessehne
- ☐ Mehr Stabilität in der Hüfte und besseres Gleichgewicht
- ☐ Eine bessere Sehkraft
- ☐ Eine größere Körpergröße

**Dein Feedback (optional)**

Was hat dir gefallen? Was möchtest du vertiefen? Was könnte ich besser machen?