

Richtig atmen im Yoga #1 – Die Bauchatmung

Die **Bauchatmung** verhilft dir in kurzer Zeit körperlich wie auch geistig zur Ruhe zu kommen. Wende diese Übung an, wenn Du dich angespannt oder gestresst fühlst. Sei es zuhause oder im Büro, der Ort spielt keine Rolle, aber danach wirst Du dich besser fühlen.

Deine ganze Lebensenergie, auch Prana genannt, wird getragen durch Deinen Atem. Die universelle Energie wird durch ihn in alle Zellen Deines Körpers geleitet. Die Bauchatmung ist eine **Pranayama**, man wird sich dabei seiner eigenen Atmung wieder bewusst und der Energiefluss wird von Blockaden befreit.

ÜBUNG: BAUCHATMUNG

1. Schliesse die Augen und konzentriere Dich auf Deinen Körper.
2. Atme durch die Nase tief und ruhig ein, dabei sollte sich dein Bauch leicht nach aussen wölben.
3. Atme langsam und gleichmässig durch die Nase wieder aus und spanne die Bauchmuskulatur leicht an. Der Bauch wird wieder flach und der Oberkörper entspannt sich.

Variation:

Lege bevor Du einatmest beide Hände auf den Bauch. Während Du nun die Übung ausführst, solltest Du spüren, wie sich deine Hände mit der Wölbung des Bauches mitbewegen.



Dauer:

Bis zu 10 tiefe Atemzüge sind nötig, um ein Entspannungsprozess wahrnehmen zu können. Fahre solange mit der Übung fort, wie es dir gefällt.

Richtig atmen im Yoga #2 – Die Wechselatmung

Die **Wechselatmung**, oder auch **Nadhi Shodhana**, hat wie bereits die Bauchatmung zur Aufgabe, dass die Energie-Kanäle in unserem Körper von Unreinheiten und Blockaden befreit werden. Nur wenn die **Energie**, das **Prana**, frei fließen kann, können wir gänzliche Harmonie, Gelassenheit und Zufriedenheit verspüren.

Das Spezielle an der Nadhi Shodhana ist, dass abwechslungsweise durch ein **Nasenloch** ein- und ausgeatmet wird. Für diese Übung wird eine spezielle **Handhaltung** verwendet, die man zuerst verstehen muss, um die Wechselatmung korrekt durchzuführen.

ÜBUNG: WECHSELATMUNG

1. Lege die Kuppen der Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf die Stirne und verschliesse mit dem Daumen das rechte Nasenloch.
2. Zähle auf 5 während Du einatmest.
3. Löse den Daumen und verschliesse mit dem Ringfinger das linke Nasenloch.
4. Zähle auf 5 während du ausatmest.
5. Atme ohne zu wechseln auf 5 wieder ein
6. Löse den Ringfinger und verschliesse mit dem Daumen das rechte Nasenloch.
7. Zähle auf 5 während du ausatmest



Variation:

Je länger Du die Übung machst, desto tiefer wird Dein Atem. Versuche deine Atmung so zu beruhigen, dass Du während der Ausatmung auf 7/8/9 zählen kannst.

Wirkung:

- Befreit die Energie-Kanäle des Körpers von Blockaden
- Gefühl der Gelassenheit und Harmonie
- Körperliche und geistige Balance
- Die langsame und tiefe Atmung verbessert die Aufnahme des Prana, der universalen Lebensenergie.

Dauer:

Je länger Du die Übung durchführst, desto effektiver ist sie. Normalerweise wird die Länge der Atemstöße langsam aufgebaut und verbleibt dann auf der Stufe 10. Natürlich sind Dir jedoch keine Grenzen gesetzt, denn es geht darum seinen eigenen Rhythmus zu finden, zu spüren, wie viel man selber braucht und wie tief man gehen will.

Richtig atmen im Yoga #3 – Die Biene (Brahmari)

Die **Biene**, oder **Brahmari**, ist eine Yoga Übung, die die Stimme stärkt und den Kehlbereich lockert. Die Übung heisst Biene, da bei dieser Technik das Ausatmen deren typischen Summen ähnelt.

Durch das Summen werden die ganzen **Resonanzräume** des Brustkorbes und des Kopfes in **Schwingung** versetzt. Die Folge ist eine sich ausbreitende innere Wärme und ein plötzliches Aufhellen der Stimmung. Versuch es gleich selbst!

ÜBUNG: BIENE

1. Lege beide Hände über die Ohren, sodass diese gut abgedeckt sind.
2. Atme tief und langsam ein
3. Atme wieder aus und summe dabei langsam und fließend wie eine Biene



Variation:

Summen kannst Du auf jeglichste Art. Summe auf "mmm" oder "sss", summe leise oder laut, hoch oder tief. Das ganze weite Summ-Spektrum liegt dir zu Füßen!

Dauer:

Bei den meisten Atemübungen gibt es keine zeitliche Grenze. Konzentriere dich deshalb ganz auf dein Inneres und entscheide selber, wie viel du brauchst und was dir genügt. Ziel ist es immer, Geist und Körper miteinander harmonisieren zu lassen.

Wirkung:

- Stress, Anspannung und Wut verfliegen im wahrsten Sinne des Wortes
- Mund, Rachen-, und Brustraum entspannen sich
- Die Stimmung hebt sich spürbar

Richtig atmen im Yoga #4 – Der Löwe

Falls du dich an die **Löwen** Übung, auch **Simhasana**, machst, raten wir dir davon ab, es in der Öffentlichkeit zu tun. Wieso? Den Menschen, die Dich dabei sehen, aber nicht wissen was Du tust, könnte es kurzzeitig etwas unangenehm werden.

Der Löwe ist sehr hilfreich, falls Dich emotional etwas bedrückt. Mit der Übung werden innere Spannungen gelöst, wobei sie meist kniend praktiziert wird. Sie ist jedoch auch stehend einwandfrei durchführbar.

ÜBUNG: LÖWE

1. Knie dich auf den Boden, oder stehe mit beiden Füßen fest auf dem Boden
2. Schliesse die Augen
3. Atme tief ein
4. Atme in einem Stoss kräftig aus. Öffne dabei den Mund und strecke die Zunge so weit es geht Richtung Kinn raus. Reisse zudem die Augen auf und richte deinen Blick nach oben.
5. Schliesse anschliessend Augen und Mund wieder.
6. Atme normal weiter

Variation:

Nebst dem Gesicht, kannst Du auch andere Körperteile während der Übung anspannen. Z.B. können die Arme gestreckt und Finger gespreizt werden. Dasselbe gilt für Beine und Füsse.

Dauer:

Wiederhole die Übung solange, bis du spürst, wie sich deine inneren Anspannungen allmählich lösen und sich deine Gedanken klären. Je heftiger Du ausatmest und je mehr Du dich dabei anspannst, desto besser wirst Du Dich nach der Übung fühlen.

Wirkung:

- Simhasana entspannt und strafft das Gesicht
- Aktiviert körperliche Energie
- Löst emotionale Spannungen
- Verleiht einem "den Mut eines Löwen" und stärkt das Selbstvertrauen

Richtig atmen im Yoga #5 – Atemfluss prüfen

Im **Yoga** dreht sich alles um die Balance und Gleichmässigkeit. Genauso ist es auch mit dem **Atemfluss**, der jedoch oft durch innere Unruhen unregelmässig werden kann. Es gibt zum Glück Methoden den Atemfluss wieder in den richtigen Rhythmus zu bringen und auszugleichen. Alles was du brauchst ist ein wenig Aufmerksamkeit und 20 tiefe Atemzüge.

ÜBUNG: ÜBEPRÜFEN UND KORRIGIEREN DES ATEMFLUSSES

1. Halte die Zeigefinger ausgestreckt unter beide Nasenlöcher
2. Atme locker ein und aus
3. Aus welchem Nasenloch fliesst mehr Luft?
4. Die Hand dieser Seite wird nun für 20 Atemzüge unter die Achsel der anderen Seite gelegt und mit dem Oberarm fixiert
5. Anschliessend prüfe, ob sich der Atemfluss ausgeglichen hat



Dauer:

Falls nach 20 Atemzüge der Atemfluss noch nicht regelmässiger ist, fahre mit der Übung solange fort, wie du es für nötig hältst.

Richtig atmen im Yoga #6 – Die Stossatmung

Die **Stossatmung**, oder auch **Feueratmung**, ist sehr effektiv um relativ schnell einen gleichmässigen Atemrhythmus zu erlangen. Da man sich dabei stark auf die Atmung selbst konzentrieren muss sind nicht viele Wiederholungen nötig.

ÜBUNG: STOSSATMUNG

1. Setze dich in deinem bevorzugten Yoga Sitz auf den Boden
2. Atme tief durch die Nase ein
3. Pumpe die Luft aus deinen Lungen, indem du den Bauch schnell einziehst
4. Beginne mit stossartigem, mit dem Zwerchfell gestütztem Ein- und Ausatmen
5. Bauchdecke hebt sich beim Einatmen
6. Bauchdecke senkt sich beim Ausatmen

Dauer:

Eine Runde besteht aus drei Mal einatmen und zwei Mal ausatmen. Die Zahl der Atemzüge und Runden kann beliebig erhöht werden. Besonders sollte darauf geachtet werden, dass während dem Ein- und Ausatmen nur der Bauch bewegt wird und nicht etwa die Schultern oder der Unterkörper.

Wirkung:

- Fördert das Verdauungssystem
- Löst Verdauungsprobleme
- Erhöht die Luft- und Blutzirkulation des Körpers