

ATEM-SCHULUNG: DIE VOLLE YOGA-ATMUNG

Unser Atem ist das Bindeglied zwischen Körper und Geist.

Einerseits versorgt er uns mit Energie, andererseits gibt es einen Zusammenhang zwischen der Atmung und unserem geistig-seelischen Befinden.

Da die Atmung in der Regel unbewusst abläuft, nehmen wir selten wahr, welche große Rolle das „WIE“ der Atmung in unserem Leben spielt und noch weniger ahnt man, wie sehr wir durch Atemübungen auch die Atmung im Alltag verändern und so unsere Lebensqualität positiv beeinflussen können.

Unsere gewöhnliche Atmung ist leider meist zu flach und zu schnell. Dies wirkt sich negativ auf unseren Körper aus, weil eine zu rasche und flache Atmung Nervosität, Stress und Verspannungen sowie Schmerzen fördern kann.

Eine gleichmäßige, tiefe Atmung hingegen wirkt harmonisierend und beruhigend auf Körper und Geist.

Finden wir zurück zur richtigen Atmung im Alltag ist unser Atem 24 Stunden täglich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden im Einsatz.

Um diese natürliche „Medizin“ optimal zu nutzen, beobachte deine Atmung mehrmals täglich und achte dabei auf folgende Aspekte:

- atme durch die Nase
- atme langsamer
- atme gleichmäßig
- atme in den Bauch
- verbringe viel Zeit an frischer Luft

Zum Erlernen der Vollen Yoga-Atmung hilft die Unterscheidung der folgenden Atemräume:

1. Die Bauchatmung- oder Zwerchfellatmung

Beim Einatmen bewegt sich das Zwerchfell nach unten und komprimiert die Bauchorgane, so dass sich die Bauchdecke nach vorn/außen wölbt und die Lungen mehr Raum für die eingeatmete Luft bekommen. Beim Ausatmen kehrt das Zwerchfell nach oben zurück und die Bauchdecke wird wieder flach. Der Atem strömt nach oben aus. Das Ausatmen ist im Gegensatz zum Einatmen ein passiver Vorgang.

Die Bauchatmung bildet die Basis der Atmung. Sie ermöglicht die volle Ausnutzung der Lungenkapazität, verlangsamt und vertieft auf natürliche Weise die Atmung und fördert die Entspannung. Ziel der Atemübungen sollte sein, im Alltag ganz automatisch eine kontinuierliche Bauchatmung zu praktizieren, ohne diese steuern oder kontrollieren zu müssen.

2. Die Brustatmung

Beim Einatmen heben sich die Rippen, so dass der Brustkorb sich erweitert, beim Ausatmen kehren die Rippen wieder in die ursprüngliche Stellung zurück. Die Atemluft strömt in die mittleren Partien der Lungen. Die Lungen

werden weniger gefüllt als bei der Bauchatmung, und die Atmung ist schneller und flacher.

Zu dieser Atmung kommt es automatisch in Stresssituationen, bei Nervosität und Anspannung. Durch die unbewusst einsetzende raschere Atmung wird dieser erhöhte Spannungszustand weiter verstärkt oder bleibt zumindest erhalten.

Bei dieser Atmung wird für den gleichen Luftaustausch mehr Energie verbraucht als bei der Bauchatmung. Vielen Menschen wird es zur Gewohnheit diese ungünstige Atmungsform beizubehalten, statt nach einer abgeklungenen Stresssituation wieder zur Bauchatmung überzugehen. Auf diese Weise verfestigt sich die schlechte Atemgewohnheit und die Anspannung bleibt bestehen.

3. Schlüsselbeinatmung

In der letzten Stufe der vollen Ausdehnung des Brustkorbes kommt die Schlüsselbeinatmung hinzu. Um noch mehr Luft in die Lungen aufnehmen zu können, werden die oberen Rippen und die Schlüsselbeine von den Muskeln des Nackens, des Halses und des Brustbeins nach oben gezogen. Luft strömt in die oberen Lungenspitzen. Normalerweise tritt die Schlüsselbeinatmung nur bei extremer körperlicher Belastung oder Atemwegserkrankungen wie Asthma ein, wenn die Luftwege behindert sind.

DIE VOLLE YOGA-ATMUNG

Die Volle Yoga-Atmung verbindet alle drei Atemvariationen in einem Atemzug miteinander.

Sie vereinigen sich zu einer „fließenden Welle“, die beim Einatmen von unten nach oben und beim Ausatmen von oben nach unten verläuft. Beim Einatmen wölbt sich zunächst die Bauchdecke nach vorn/oben, dann weitet sich der Brustkorb bis in die Lungenspitzen hinein – die Schlüsselbeine heben sich. Beim Ausatmen kehren erst die Schlüsselbeine, dann der Brustkorb und dann die Bauchdecke in ihre ursprüngliche Lage zurück.

Durch diese Atemübung wird Kontrolle über den Atem gewonnen, die Lungenkapazität wird optimal ausgenützt und die Sauerstoffaufnahme erhöht sich. Korrekte Atemgewohnheiten können sich einstellen.

Übung der VOLLEN YOGA-ATMUNG

1. Lege dich auf den Rücken und entspanne den ganzen Körper. Werde dir deiner Atembewegung bewusst und beobachte sie für einige Minuten, ohne sie zu beeinflussen.

2. Bewege nun mit dem Einatmen die Arme nach oben und über den Kopf nach hinten und lege sie am Ende der Einatmung neben dem Kopf auf dem Boden ab. Die Handflächen zeigen nach oben.
3. Mit der Ausatmung führe die Arme wieder langsam neben den Körper zurück und lege sie am Ende der Ausatmung am Boden ab. Die Handflächen zeigen zum Boden.

Übe diesen Bewegungsablauf in deinem Atemrhythmus anfangs nur 5 Minuten und dehne die Übung dann bis auf 10 Minuten aus. Achte dabei auf folgende Dinge:

- Versuche nicht, deinen Atemrhythmus zu beeinflussen, lasse ihn natürlich fließen. Der Atemrhythmus verlangsamt sich bei dieser Übung von selbst.
- Erfahre bewusst die Synchronizität von Armbewegung und Atmung.
- Fühle, wie sich durch die Bewegung der Arme beim Einatmen zuerst der untere Teil der Lungen füllt und der Bauch hebt, und sich erst dann der Brustkorb weitet. Fühle beim Ausatmen, wie sich zuerst der obere Teil der Lungen leert und die Rippen wieder zurücksinken und sich erst dann die Bauchdecke wieder senkt.

So entsteht bei dieser Übung die korrekte, VOLLE YOGA-ATMUNG von selbst. Erfahre in dieser Übung das Gefühl einer leichten, angenehmen, entspannten Atmung. In keiner Phase soll Anstrengung, Spannung oder Unwohlsein entstehen.

Sind Wahrnehmung und Kontrolle des Atemprozesses einmal hergestellt, fällt die Schlüsselbeinatmung weg und die VOLLE YOGA-ATMUNG besteht dann aus der Verbindung von Bauch- und Brustatmung.

Die VOLLE YOGA-ATMUNG dient der Bewusstmachung unserer Atemgewohnheiten und des Trainings eines ruhigen und gleichmäßigen Atemvorgangs. **Sie sollte nicht anhaltend im Alltag praktiziert werden.** Wie bereits erwähnt sollten wir uns im Alltag eine kontinuierliche Bauchatmung angewöhnen.

„Behandle deinen Atem wie deinen geehrten Gast. Lade ihn ein, die Räume zu betreten, indem du sie ihm eröffnest und das Licht des Bewusstseins in ihnen anschaltest. Ziehe deinen Gast nicht und schiebe ihn nicht. Zwinge ihn niemals irgendwohin. Wenn er sich wohl fühlt, wird er gerne in allen Räumen verweilen und sie mit seinem Leben erfüllen.“

(Patrick Tomatis - französischer Yogalehrer)

Quellen:

„Yoga für den Alltag“ – Arjuna P. Nathschläger

„Asana Pranayama Mudra Bandha“ – Swami Satyananda Saraswati