

## Handout - Yogaübungen, um den Atem zu erfahren und bewusst zu erleben

### 1. Tiefenentspannung in der Rückenlage

#### Totenstellung

##### Savasana



*Wirkung: Skelettmuskeln entspannen sich, Nerven und Atem beruhigen sich, Bandscheiben werden entlastet, venöses Blut und Lymphe aus den Beinen fließen vermehrt zurück*

### 2. Wechselatem

#### Nadi Sodhana



Aufrecht und bequem sitzen, mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch unterhalb des Nasenknochens verschließen (Zeige- u. Mittelfinger sind gestreckt und berühren die Stirn, Ring- und kleiner Finger sind eingeklappt), durch das linke Nasenloch AA, danach EA, nun das linke Nasenloch mit dem Ringfinger schließen, das rechte Nasenloch mit dem Daumen loslassen und vollständig AA, dann durch das rechte Nasenloch EA, nun mit dem Daumen verschließen und durch das linke Nasenloch AA, auf diese Weise fortsetzen, ca. 10 – 15 x wiederholen.

*Wirkung: der Geist beruhigt sich, die Lungen werden gestärkt und gereinigt, das Blut wird mit Sauerstoff angereichert, die Lebensenergie harmonisiert sich im Körper und wird dort gespeichert*

### 3. Kuhgesicht

#### Gomukhasana



Auf dem Boden sitzend das linke Bein anwinkeln und sich auf die linke Ferse setzen. Das rechte Bein angewinkelt über das linke legen. Den Rücken aufrichten. Den linken Arm nach oben strecken, die rechte Außenhand zwischen den Schulterblättern ablegen, mit der linken Hand die rechte greifen, 20 AZ verharren, Arme senken, Beinstellung wechseln und den rechten Arm nach oben strecken, die linke Außenhand zwischen den Schulterblättern ablegen, mit der rechten Hand die linke greifen, 20 AZ verharren. Arme senken, Schneidersitz einnehmen, nachspüren.

*Wirkung: Brustatmung wird angeregt, Brustraum weitet sich, Wirbelsäule wird aufgerichtet, Arm- u. Schultermuskulatur werden gekräftigt, Hand-, Fuß- u. Kniegelenke werden geschmeidig.*

Gegenanzeigen: Durchblutungsstörungen in den Beinen, tiefe Krampfadern

### 4. Ha-Atmung stehend



Füße etwas weiter als hüftbreit aufstellen. Einatmend die Arme mit gefalteten Händen über den Kopf heben. Mit einem Ha-Laut durch den Mund kräftig ausatmen und den Oberkörper dabei nach vorn beugen und fallen lassen. Den Oberkörper entspannt hängen lassen. Tief einatmen und den Oberkörper Wirbel für Wirbel in eine aufrechte Stellung bringen. 15 x wiederholen.

*Wirkung: Atmungsorgane werden gereinigt, psychophysische Spannungen werden abgebaut, Verdauung und Blutkreislauf werden angeregt.*

Gegenanzeigen: erhöhter Blutdruck, grauer Star, Beschwerden im unteren Rücken

### 5. Baum

#### Vrksasana



Aufrechter Stand, das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, linken Fuß an der Innenseite des rechten Oberschenkels ablegen, Bein aus dem Hüftgelenk nach außen drehen, Hände seitlich über den Kopf bringen, Handflächen aneinander legen, Konzentration auf einen Punkt in Augenhöhe lenken. Alternativ den linken Fuß an der Innenseite des rechten Unterschenkels ablegen oder in Höhe des Knöchels an das rechte Bein stellen und mit den Zehen am Boden abstützen. 20 AZ. Danach andere Seite üben. Beim Nachspüren auf die Füße und Beine konzentrieren.

*Wirkung: Gleichgewichtssinn wird gefördert, Gehirn wird angeregt, Geist beruhigt sich, Beine und Kniegelenke werden gekräftigt, Rumpf- und Armmuskulatur werden gestärkt*

Gegenanzeigen: Verletzungen in den Beinen, Gleichgewichtsstörungen

## 6. Yogavollatmung



In der Rückenlage die Arme dicht neben die Körperseiten legen mit den Innenhänden zum Boden.

Tief ausatmen, der Bauch senkt sich; nun in den Bauch hineinatmen, er wölbt sich nach oben, die Arme anheben zur Zimmerdecke, in den Brustkorb atmen, die Rippen dehnen sich weit rechts und links nach außen, in die Lungenspitzen atmen, das Brustbein hebt sich und die Arme sind nach hinten abgelegt, ausatmend die Arme anheben, zunächst aus den Lungenspitzen ausatmen, dann aus dem Brustkorb und zum Schluss aus dem Bauch, während die Arme wieder dicht neben den Körperseiten zum Liegen kommen, 20 x wiederholen

*Wirkung: Atemvolumen vergrößert sich, fördert Wachheit und Konzentrationsfähigkeit*

## 7. Stirn-Knie-Stellung



In der Rückenlage die Hände unter dem Kopf falten, die Arme berühren den Boden, das linke Bein ist gestreckt, der rechte Fuß ist aufgestellt hinter dem Gesäß auf dem Boden, ausatmend den Kopf anheben und das rechte Bein zum Bauch ziehen, 10 AZ verweilen, einatmend Kopf und Fuß zum Boden bringen, rechtes Bein ausstrecken, dann mit dem linken Bein üben, 10 AZ verharren, einatmend Kopf und Fuß zum Boden bringen, linkes Bein ausstrecken, noch 2 x pro Seite wiederholen.

*Wirkung: kräftigt Rücken- und Bauchmuskeln, wirkt auf die inneren Organe, Gelenke und Sehnen*

## 8. Heuschrecke

Salabhasana



In der Bauchlage die Beine schließen. Die Hände liegen mit den Handinnenflächen dicht neben dem Körper auf dem Boden. Die Stirn ruht auf dem Boden, der Nacken ist lang. Einatmend gleichzeitig den Kopf, den Oberkörper, die Arme und Beine anheben. Der Kopf bleibt in Verlängerung zur Wirbelsäule und die Schulterblätter schieben sich auf dem Rücken zueinander, so dass sich der Brustraum öffnet. Die Kraft kommt aus dem unteren Rücken. Das Schambein drückt fest auf den Boden. Die Oberschenkel rotieren nach innen. 10 AZ verweilen. 2 x wiederholen. Zum Nachspüren auf die rechte Seite legen und die Beine anwinkeln.

*Wirkung: stärkt die Lendenregion, stimuliert die Verdauung, erleichtert die Atmung bei Atembeschwerden.*

Gegenanzeigen: akute Beschwerden im unteren Rücken, Entzündungen im Bauchraum

## 9. Seitlich liegende Bein-Hebeübung

Anantasana



Auf der rechten Seite liegend, stütze den Kopf in der rechten Hand ab, der Ellbogen ist gebeugt und der Oberarm berührt den Boden. Beide Beine sind gestreckt. Beuge dein linkes Knie, nimm deinen großen Zeh mit der linken Hand und strecke das Bein gerade aus zur Zimmerdecke, die Fußsohle zeigt nach oben. Verweile für 1 Min., dann löse die Haltung langsam auf und wiederhole die Übung auf der anderen Seite. Wiederhole noch einmal beide Seiten. Zum Entspannen winkele beide Beine an.

*Wirkung: Beckenboden-, Hüft- u. Bauchmuskeln werden gefestigt, stimuliert die Blutzirkulation, was dem Herzen zuträglich ist*

Gegenanzeigen: Schmerzen in der Hüfte u. im Nacken

## 10. Tiefenentspannung in der Rückenlage

**Totenstellung**

Savasana



Nach Übung 2 – 9 jeweils eine Nachspürphase einlegen, um die Asanas wirken zu lassen. Die Konzentration auf die Bereiche lenken, die angeregt wurden.

## **Der Atem (Michael Gach/Satya Singh)**

Der Atem kann den Körper am wirksamsten reinwaschen und mit neuem Leben erfüllen. Da der Atem von so grundlegender Natur ist, reflektiert er die innersten Gefühle und die Verhaltensmuster, mit denen der Mensch der Umwelt begegnet. Bei flachem Atem funktionieren die lebenswichtigen Systeme des Körpers nur auf Sparflamme. Langes und tiefes Atmen hingegen sorgt nicht nur für die Funktionstüchtigkeit des Atmungsapparates, sondern in allen Körperzellen für eine angemessene Sauerstoffzufuhr.

Zwischen dem Atem und der Psyche herrscht eine innige Wechselbeziehung. Wie der Mensch sich körperlich fühlt, so fühlt er sich auch psychisch, und so interagiert er mit der übrigen Welt. Der Atem eröffnet körperliches Wohlbefinden oder er verschließt es. Deswegen setzt er fest, wie sich der Mensch jeden Tag fühlt oder ist doch zumindest ein wesentlicher mitbestimmender Faktor.

Tiefes Atmen hat eine zweifach heilsame Wirkung. Zum einen vermehrt es den Anteil von sauerstoffreichen roten Blutkörperchen, zum anderen die Ausscheidung von Kohlendioxid, das sich chemisch in Kohlensäure umwandelt, wenn es durch die Ausatmung nicht wieder nach außen abgeführt werden kann. Sammelt sich die Kohlensäure im Körper, müssen die Nieren sie ausfiltern. Für die Körperenergie stellt dies eine große Belastung dar. Mit Hilfe des Atems können wir die Lebensenergie kräftigen.

Um bewusster atmen zu können ist es gut, sich die physiologischen Prozesse beim Atmen einmal zu verdeutlichen:

Beim Einatmen entspannt sich die Bauchmuskulatur und der Bauch wölbt sich nach vorn. Die Organe im Bauchraum (Leber, Magen, Darm) können so dem Zwerchfell Raum geben, das sich flach streckt und dadurch Luft ansaugt.

Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell, die Bauchmuskulatur zieht sich wieder zusammen, und der Druck der Bauchorgane auf das Zwerchfell drückt die Luft nach außen. Mit dieser Bewegung des Zwerchfells wird auch Blut zum Herzen gepumpt.

Für den langen, tiefen Atem kommen zu der Bauchatmung noch zwei weitere Atembewegungen hinzu. Die nächste Phase nach der Bauch- oder Zwerchfellatmung ist die Rippenatmung. Beim Einatmen werden die Rippen durch die Zwischenrippenmuskeln hoch und zur Seite gezogen. Die dadurch entstehende Volumenvergrößerung saugt Luft in die Lungen. Beim Ausatmen ziehen andere Zwischenrippenmuskeln an der Innenseite des Brustkorbs die Rippen in der umgekehrten Richtung nach unten und dadurch nach innen. Das Brustkorbvolumen wird kleiner, und die Luft wird hinausgedrückt.

Die dritte und letzte Phase der langen tiefen Atmung übernehmen die Hilfsmuskeln: Beim Einatmen ziehen einige Muskeln vom Kopf, Nacken, Oberarm und Schulterblatt aus, das Brustbein und die oberen Rippen hoch. Beim Ausatmen entspannen sich diese Muskeln.

Der lange, tiefe Atem wird im Yoga angestrebt, um mit sich selbst und der Welt im Frieden zu sein, sich entspannt zu fühlen und das Leben genießen zu können.