

Pranayama

Atemtechnik / Atemübungen

Die Atmung steht in besonderer Weise in Verbindung mit den Körperfunktionen. Dies ist eine Grundlage für die Kontrolle der unwillkürlichen Körperfunktionen.

Durch Schulung des Willens und regelmäßiges Durchführen von Atemübungen, Pranayama genannt, versetzen sich Yogis in die Lage, Organfunktionen anzusteuern, die normalerweise allein dem autonomen Nervensystem unterliegen.

Zwischen Atmung und Emotionen besteht ein sehr enger Zusammenhang. Wahrscheinlich haben Sie dies selbst schon beobachtet.

Eine uralte Regel gilt: Ist der Atem still, ist der Geist es auch.

Die Atmung beeinflusst unmittelbar unser körperliche und geistige Verfassung. Wenn Sie tief durchatmen und beim Ausatmen stumm in sich mitzählen, werden Sie spüren, wie Sie sich entspannen. Atmen Sie unregelmäßig und hastig, empfinden Sie schon nach kurzer Zeit Druck und Beklemmungen.

Die Atemlehre des Yoga umfasst das gesamte Atemsystem. Der Yoga-Atem ist langsamer als der gewöhnliche, weil die Lungen bei jedem Atemzug vollständig gefüllt werden.

Atemmethoden

Zum Yoga-Atem gehören alle drei Methoden des Atmens zusammen. Wir unterscheiden:

1. Untere Bauch-Atmung (Unterbauch- oder Zwerchfellatmung)
2. Mittlere Atmung (Rippenatmung)
3. Hohe Atmung (Schlüsselbeinatmung)

Atemphasen

Jeder Atemzug hat vier Phasen. Jede Phase ist wichtig und hat besondere Auswirkungen auf Körper und Geist. Folgende vier Phasen werden unterteilt:

1. Einatmen
2. Natürliches Anhalten des Atems
3. Ausatmen
4. Natürliches Anhalten der Atmung nach dem Ausatmen

Das Ausatmen hat eine beruhigende (parasympathische) Wirkung. Ein lang gezogenes, gemächliches Ausatmen erzeugt die Empfindung von Ruhe und Entspannung (Vagusnervbeeinflussung). Kehrt man den Prozess um und betont dagegen das Einatmen, hat dies einen mobilisierenden Effekt.

Hält man den Atem an, zentriert dies den Geist und führt zu tiefer Konzentration. Ein geschmeidiges, rhythmisches, harmonisches Atmen - zusammen mit zentrierter Aufmerksamkeit – kann Ihnen zu einem deutlich höheren Konzentrationsniveau verhelfen.

Einen wunderbaren Einstieg in die Übung zum Erfahren des Atems und der energiespendenden Stille in unserem Körper, bietet die folgende Übung.

Atempraxis

Die Unterbauchatmung (Zwerchfellatmung)

Nehmen Sie in einer bequemen Stellung Platz. Schließen Sie die Augen, um ganz bei sich zu sein. Atmen Sie langsam und gleichmäßig ein und aus. Spüren Sie dem Atem in sich nach.

Stellen Sie sich nun einen Luftballon im Unterbauch vor. Wenn Sie einatmen, blasen Sie den Ballon in Gedanken auf. Der Bauch geht nach außen. Beim Ausatmen drücken Sie die Luft aus dem Ballon heraus, indem Sie die Bauchmuskeln zusammen ziehen. Der Bauch geht nach innen.

Wenn Sie wollen, legen Sie nun auch die Hände auf den Unterbauch und spüren Sie die Bewegung des Bauches beim Ein- und Ausatmen.

Nach den ersten Versuchen können Sie beginnen, mit dem Atem zu spielen. Sie können ganz sanft in sich hinein atmen oder auch mit jedem Atemzug tiefer atmen und so das Atemvolumen schrittweise erhöhen.

Sie sollten diese Art des Atmens anfangs zweimal täglich einige Minuten üben.

Später können Sie auf die Visualisierung des Luftballons verzichten. Die Atemtechnik ist Ihnen gläubig und Sie spüren, wie Sie die Kraft des Atems für sich nutzbar machen können.

Beim Ausatmen spannen Sie die Unterbauchmuskeln leicht an. Der Bauch bewegt sich nach innen. Nun entspannen Sie den Unterbauch und atmen nach einer natürlichen Pause wieder geschmeidig ein. Der Bauch bewegt sich nach außen und drückt die Unterbauchmuskulatur leicht nach vorn. Der Rücken krümmt sich leicht nach hinten. Nun atmen Sie wieder aus. Der Rücken flacht wieder ab. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrere Male.

Atembewußtsein

Sie sitzen still, bequem und aufrecht. Sie spüren in sich hinein und entspannen alle Muskeln. Vor allem Schultern und Nacken. Schließen Sie dann die Augen und richten Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung. Spüren Sie, wie sich der Körper mit dem Atem bewegt.

Dann atmen Sie nicht mehr bewußt ein und aus. Gehen Sie in eine Art Beobachterrolle und schauen Sie von außen auf sich. Sagen Sie sich vielleicht in Gedanken: „Schau mal wie die oder der da atmet.“

Dann beobachten Sie, wie der Atem ganz von selbst kommt und wie er wieder geht. Genießen Sie dieses Spiel des Körpers zu dem Sie nichts hinzufügen müssen. Lassen Sie einfach geschehen.

Genießen Sie die einkehrende Stille und die Ruhe in Ihrem Körper. Lächeln Sie in den inneren Spiegel hinein. Machen Sie ein ganz freundliches Gesicht. Spüren Sie, wie die Energie der Freude sich in Ihrem ganzen Körper ausbreitet und genießen Sie dieses wunderbare Gefühl.

Nach einiger Zeit atmen Sie wieder bewußt etwas tiefer ein. Öffnen Sie wieder die Augen. Räkeln und strecken Sie sich dann genüßlich aus und spüren Sie der Übung noch ein paar Sekunden in sich nach, bevor Sie zum Alltag über gehen.

Hilfreich für Ihre Atempraxis ist es, in einem meiner *Atemtrainings* die Grundlagen zu erlernen und von einem erfahrenen Lehrer dabei begleitet zu werden. Dann können Sie die Übungen selbständig zu Hause fortführen und weiter festigen.

Ich lade Sie dazu herzlich ein.