

SO D2 Atem und Bewegung

Yoga Atmung – Atemräume

Die Legende vom Rangstreit der Organe

„Und so geschah es eines Tages, dass die Organe sich um den Vorrang stritten. Sie gingen zu Vater Prajapati und fragten, wer nun das wichtigste aller Organe sei. Prajapati erwiderte, dass es derjenige unter ihnen sei, nach dessen Auszug sich der Körper am schlechtesten fühle. Nacheinander zogen nun, für jeweils ein Jahr zuerst die Sprache, dann das Auge, dann das Ohr, dann der Verstand aus. Als im fünften Jahr der Atem ausziehen wollte und alle anderen Sinne und Organe mit sich riss, war allen klar: der Atem ist der Wichtigste unter ihnen und sie baten ihn, im Körper zu bleiben.“

Chandogya Upanisad V.1.6-V.1.15

Immer mehr spüren und erleben wir:

Haltung und Atem sind eng miteinander verbunden

Durch eine zu starre Haltung, entstanden durch Haltungsschwächen und Fehlhaltungen, entsteht zu viel Haltearbeit in den Muskeln. Hier ist meist kein Loslassen möglich. Der Atem wird in seiner Entfaltung behindert.

Durch Bewegung kann Vieles verändert werden.

Hier gibt es unterschiedliche Möglichkeiten:

- *Fließende Bewegungen, bei denen der Atem in seinem eigenen Maß fließt*
- *Fließende Bewegungen, bei denen sich Atem und Bewegungsablauf aufeinander einstellen*

Bewegung kann sein:

- ❖ gehalten, rhythmisch, schnell, langsam usw.
- ❖ Unterstützt wird die körperliche Bewegung durch Tonbewegung = tönen von Vokalen oder Umlauten.

Atemübungen – Atem und Bewegung

Mit einfachen Atemübungen kann die Sauerstoffaufnahme verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Sie helfen in Stress-Situationen wieder ruhiger und gelassener zu werden.

Die Ausatmung verlängern

Rückenlage, Beine lang ausgestreckt oder Füße aufgestellt.

Hände auf den Bauch legen und den Atem spüren.

Mit der Einatmung beide Arme lang nach hinten ausstrecken.

Mit der Ausatmung rechtes Bein beugen und mit beiden Händen zum Bauch holen.

Mit der Einatmung wieder strecken, ausatmend Hände zum Bauch führen.

Wiederholung mit dem linken Bein.

Mehrmals Wiederholen und nachspüren.

Wirkung/Nutzen: Verlängert die Ausatmung, hilft zur Ruhe zu kommen. Ruhiger Abschluss einer Übungsstunde.

Das Summen der Biene

Summen ist eine wunderbare Möglichkeit, um innerlich zur Ruhe zu gelangen. Viele Menschen summen oder singen oft unbewusst, wenn es ihnen gut geht. Summen befreit und hat gleichzeitig eine tief beruhigende Wirkung.

Ausführung

Aufrechte Sitzposition - ein zusammengerolltes Handtuch unter dem Gesäß kann die Aufrichtung der Wirbelsäule unterstützen - oder Rückenlage.

Hände und Finger entspannt auf die Oberschenkel, bzw. neben dem Körper ablegen.

Die Augen schließen und auf den Atem konzentrieren.

Tief in den Bauch einatmen. Beim Ausatmen ein "MMMMMHHH" tönen.

Spüren, wie der Atem nach und nach ruhiger und gelassener wird. Der Blick richtet sich nach innen.

Wirkung/Nutzen

Beruhigt und entspannt besonders in der Kehle. Hellt die Stimmung auf.

Flanken öffnen

Rumpfschwünge

Innen-Außenrotation der Arme

Arme aktiv nach oben - hinten dehnen – auch aus Körperschwung heraus

Katze – Kuh

Armkreise in Rückenlage

Kopffrollen in RL

Hände an Hinterkopf – Ellenbogen nach hinten dehnen

Atem umlenken

Atem und Bewegung Bilderreihe



Die Finger spreizen

Aufrechter Sitz oder Stand.

In der Vorbereitung ausatmen.

Mit der Einatmung die Finger beider Hände spreizen, mit der Ausatmung wieder schließen.

Die Übung 5-7x wiederholen.

Wirkung/Nutzen

Vertieft die Atmung.

Fersen heben

Aufrechter Stand. In der Vorbereitung ausatmen.

Mit der Einatmung die Fersen heben, ausatmend die Fersen wieder tief. 10-15x wiederholen.

Variante: mit der Ausatmung Fersen heben, mit der Einatmung senken.

Wirkung/Nutzen

Entspannt das Zwerchfell

Ruhe aufnehmen – Unruhe abgeben

Aufrechter Sitz

Mit dem Daumen der re Hand, die re Nasenöffnung verschließen und durch die li Nasenöffnung EA.

Li Nasenöffnung verschließen und re öffnen zum AA.

Ein- und Ausatmung erfolgen immer über die gleiche Nasenöffnung (li ein – re aus).

Wirkung/Nutzen

Beruhigt und entspannt

Betrachten wir die Atmung genauer, so ist zu erkennen, dass unser Atemvolumen auf drei verschiedene Arten erhöht werden kann.

Zwerchfellatmung – unterer Atemraum

Brustkorbatmung – mittlerer Atemraum

Schlüsselbeinatmung – oberer Atemraum

Volle Atmung – alle drei Atemräume

Mit der vollständigen Atmung wird der Atem in alle drei Atemräume gelenkt.

Mit der Einatmung sinkt das Zwerchfell, der Bauch dehnt sich dreidimensional, nach vorne, zur Seite und nach hinten. Der Brustkorb weitet sich in gleicher Weise, ebenso der obere Atemraum.

Über die Ausatmung entspannt sich die Muskulatur und die Luft kann aus allen drei Atemräumen entweichen.