



Yoga Grundlagen

3 Atemübungen für den Tag

ACHTUNG: Übung 2 und 3 nicht kombinieren

1. WELLENATMUNG 1, VON UNTEN NACH OBEN

Vorteile

- Aufmerksamkeit kommt zum Körper zurück. Entspannung des Nervensystems und somit der Muskulatur. Steigerung der Achtsamkeit und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Gefühl für den Körper entwickeln. Hilft in verspannten Haltungen den Körper entspannen zu lassen.
 - Kann auch gut bevor jeder Meditation ausgeführt, und/oder zwischen einzelnen Yogaübungen.
-

Ausführung

- Kann in jeder Körperhaltung durchgeführt werden. Und kann mit der Zeit auch während einer anderen Tätigkeit, zum Beispiel Gehen oder Kochen ausgeführt werden.
 - Am Anfang am besten liegend, sitzend oder stehend ausführen. Die Aufmerksamkeit in die Füße bringen und wenn bereit, mit dem Einatmen die Aufmerksamkeit nach oben durch den Körper fließen lassen, bis zur Schädeldecke. Mit dem Ausatmen die Aufmerksamkeit wieder zu den Füßen fließen lassen.
 - Man kann sich am Anfang wie eine Welle vorstellen ummal reinzukommen in diesen Fluss. Wichtig ist mit der Zeit die Vorstellung der Welle zu vergessen und nur noch fühlen wie die Aufmerksamkeit durch den Körper fließt.
 - Diese Wellenatmung kann man beliebig lang machen, aber mindestens eine Minute.
 - Wichtig ist sich nicht zu fest zu konzentrieren, einfach mit Leichtigkeit und liebevoller Zuwendung zu sich selbst an diese Praxis gehen. Lasst Raum für Wahrnehmung und am besten geht man etwas spielerisch/ leicht damit um.
 - Lässt die Aufmerksamkeit allmählich weicher, feiner und liebevoller werden, damit verstärkt sich die ihre Wirkung.
 - Ideale Zeit zum üben: 1-2 mal pro Tag 3-5 Minuten (oder länger). Am besten am Morgen im Bett oder abends vor dem schlafen gehen.
-

Vorkehrungen

- Fast keine. Diese Atmung kann immer gemacht werden, ausser vielleicht wenn man müde ist und Auto fährt.
-

Wichtig

- Wenn man im Körper gewisse Sensationen wahrnimmt ist es wichtig einfach mit der Aufmerksamkeit wieder zu der Wellenatmung zurückzukehren.
- Das gleiche gilt wenn uns Gedanken davon tragen. Sobald wir uns bewusst werden, das wir einem Gedanken gefolgt sind, können wir ohne Wertung des Gedankens einfach mit der Aufmerksamkeit in den Körper zurückkehren.



2. KAPALBHATI (VORDERHIRN REINIGUNGSATEM)

Vorteile

- Reinigt Lungen, Gut bei Atmungsschwierigkeiten, gleicht Nervensystem aus (Sympatikus & Parasympatikus), begünstigt und tonisiert Verdauungorgane. Es reinigt die Meridiane und hilft sensorische Ablenkungen zu minimieren (und mit der Zeit beseitigen). Es energetisiert den mentalen Bereich um besser und konzentrierter arbeiten zu können und beseitigt Schläfrigkeit. Ausserdem stärkt es die innere Bauchmuskulatur und erhöht ihre Flexibilität.
-

Ausführung

- Sitze bequem, Meditationssitz (Schneidersitz, Lotus, Diamantensitz, etc.), Stuhl, Polster ect.
 - Alternativ kann Kapalbhati auch in jeder anderen Position ausgeführt werden (um die Praxis richtig zu lernen eignet sich am Anfang jedoch eine Sitzposition)
 - Sitze gerade und stosse (wenn möglichst den obersten Punkt der) Schädeldecke etwas nach oben und bringe das Kinn ganz leicht Richtung vorderer Hals (max 0.5 cm Kinn nach hinten/unten bewegen). Achtung unterer Rücken entspannt und weich lassen. Beides führt dazu das sich der hintere Hals streckt.
 - Bringe Aufmerksamkeit zum Atem
 - Lasse die Aufmerksamkeit ein paar mal von den Füßen (einatmen) bis zum Kopf und zurück (aus) fließen
 - Atme tief ein und ziehe nun die **unteren** Bauchmuskeln zusammen um somit ein herauspressen der Luft zu bewirken. Das Pressen kann auch sanft sein. Am Anfang sind alle Bauchmuskeln beteiligt da die Steuerung der unteren und oberen noch nicht differenziert werden kann.
 - Die folgende Einatmung geschieht von alleine, mit der Entspannung der Bauchmuskulatur. Auch wenn am Anfang der Einatmung eventuell nachgeholfen wird, wird dies mit der Zeit verschwinden
 - Am Anfang 10-30 Atemzüge, a je 2-4 Runden mit Pause dazwischen um beobachten zu können was im Körper passiert. Später nach belieben. Pause einlegen wenn die Bauchmuskulatur müde wird.
-

Vorkehrungen

- Kapalbhati sollte mit leerem Magen praktiziert werden. 3 Stunden nach dem Essen ist ok.
 - Wenn man zwischendurch etwas kleines gegessen hat ist das nicht so tragisch, dann einfach darauf achten dass man Kapalbhati nicht zu stark macht.
 - Falls einem Schwindlig wird, oder Schmerzen entstehen, einfach aufhören und für eine Weile ruhig sitzenbleiben. Beim nächsten Mal lieber etwas sanfter beginnen und aufmerksam beobachten. Mehr ist nicht immer besser. Falls Schwindel und/oder Schmerzen auch bei sanftem Kapalbhati entstehen, kann man sich bei mir melden.
 - Nicht forcieren. Wenn ich gestern 50 geschafft habe müssen es heute nicht 100 sein. Und lasst genug Zeit zwischen den Runden. Das beobachten während und danach ist wichtiger als die Übung selbst.
-

Wichtig

- Kapalbhati sollte bei folgenden Symptomen nur sehr sanft praktiziert werden: Zu hoher Blutdruck, Herzkrankheiten, Epilepsie, nach Operationen im Rumpfbereich, bei akuten Bandscheibenvorfällen,
- Nicht während Schwangerschaft üben., und danach erst nach 5-6 Wochen sanft beginnen.



3. BASTRIKA (FEUER ATEM, ODER BLASEBALG ATEM)

Vorteile

- Durch die schnelle und starke Atmung wird als Folge, der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blutkreislauf erhöht. Das stimuliert den Stoffwechsel, generiert Hitze im Körper und hilft so Toxine und Abfallprodukte effektiver auszusondern. Die schnellen rhythmischen Bewegungen des Zwerchfells massieren die Verdauungsorgane, die Nieren und die Milz. Diese Art Massage tonifiziert (strafft) den Verdauungstrakt. Es reduziert die Menge an Kohlendioxid im Blut. Es unterstützt die Entzündungshemmung im Hals und überall wo sich Mucus (Schleim), bildet und lagert.
 - Das Nervensystem wird balanciert und gestärkt und hilft die Aufmerksamkeit länger auf etwas zu richten.
-

Ausführung

ANFÄNGER

- In einer bequemen Sitzhaltung (Stuhl oder am Boden), oder Stehhaltung, beginnt man mit Kraft, durch die Nase ein- und auszuatmen. Am Anfang kontrolliert und eher langsam, aber immer so tief wie möglich ein- und ausatmen. Versuche in einem Rhythmus zu bleiben.
- Nach 10 solchen Atmungen, langsam ausatmen und nachspüren.
- Bei der zweiten Runde versuchen etwas schneller ein- und auszuatmen ohne an tiefe zu verlieren.
- Es sollten 3-5 Runden immer mit Pause und Achtsamkeit vollbracht werden.
- Gut darauf achten das man immer in einer liebevollen Haltung mit sich selbst ist, das Gesicht nicht verzerrt durchs zu starke atmen wollen. Wann immer man Anzeichen von Schwindel, Übergeben, Krämpfe oder Zittern bekommt, sollte man zuerst Pause machen und viel leichter an das rangehen.

FORTGESCHRITTENE

- Gleiches vorgehen wie oben nur das man zuerst durch das rechte Nasenloch (10Mal) atmet, dann das Linke (10Mal) und dann beide (10Mal).
 - Danach entspannt sitzen und beobachten was passiert.
 - Das ist eine Runde. Bis 5 Runden wiederholen und Intensität der Atmung ohne sich zu verkrampfen erhöhen.
 - Immer liebevoll sein und genug Zeit für die Beobachtung lassen.
-

Vorkehrungen

- Bastrika sollte mit leerem Magen praktiziert werden. 3 Stunden nach dem Essen ist ok.
 - Wenn man zwischendurch etwas kleines gegessen hat ist das nicht so tragisch, dann einfach darauf achten dass man Bastrika nicht zu stark macht.
 - Falls einem Schwindlig wird, oder Schmerzen entstehen, einfach aufhören und für eine Weile ruhig sitzenbleiben. Beim nächsten Mal lieber etwas sanfter beginnen und aufmerksam beobachten. Mehr ist in diesem Fall sicher nicht besser. Falls Schwindel und/oder Schmerzen auch bei sanftem Bastrika entstehen, kann man sich bei mir melden.
-

Wichtig

Sollte nur sehr sanft in folgenden Fällen praktiziert werden:

- Hoher Blutdruck, Herz Krankheiten, Gastric Ulcer, Akutem oder entzündeten Bandscheiben, Nach Schlaganfall, Epilepsie.
- Nicht während Schwangerschaft üben., und danach erst nach 5-6 Wochen sanft beginnen.