





Richtige Atmung

"Wenn der Atem wandert, d.h. unregelmäßig ist, ist auch der Geist unruhig. Sobald der Atem sich beruhigt, wird auch der Geist ruhig."

Swami Swatmarama

1




Richtige Atmung

- \ Wir atmen in der Regel sehr flach und hastig im Schlüsselbein und Brustbereich. Organismus wird oft nicht mit genügend Sauerstoff versorgt. Verbrauchte Luft wird nur in den Atemwegen hin- und hergeschoben. Das hat Folgen für das körperliche und psychische Wohlbefinden.
- \ Tiefer Atem hilft alle Organe mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen und durch das tiefe Bewegen des Zwerchfells können auch Organe massiert werden. Der Tiefe Atem hilft uns auch die Lungen von zu viel Kohlendioxid zu befreien.

2





Einatmen

EINATMUNG
Bei der vollständigen Yoga-
Einatmung kontrahiert das Zwerch-
fell und senkt sich, Luft strömt
in die Lungen und drückt den
Bauch nach vorne.

Der große Kopfwender
zieht die Schlüssel-
beine beim Einatmen
nach oben.

Der kleine Brust-
muskel hebt
sich und öffnet
den Brustkorb.


Der Brustkorb weitet
sich, und Luft strömt
in die Lunge.

Das Zwerchfell
kontrahiert und drückt
gegen die
Verdauungs-
organe.


Die Zwischenrippen-
muskeln kontrahieren,
der Brustkorb weitet sich.

Die Verdauungs-
organe drücken
gegen die
Bauchdecke.

Quelle:
„Besser Leben mit Yoga“
Sivananda Yoga Zentren



3



Ausatmen

AUSATMUNG
Das Zwerchfell entspannt sich
und wölbt sich nach oben, Luft
wird aus den Lungen gepresst,
der Bauch wird flach.

Die großen Kopfwender
entspannen sich.


Die Zwischen-
rippenmuskeln
entspannen sich,
der Brustkorb
senkt sich.

Das Zwerchfell
entspannt sich.

Die kleinen
Brustmuskeln
entspannen sich,
der Brustkorb
senkt sich.

Die Bauchmuskeln
kontrahieren und
drücken die Bauch-
organe gegen das
Zwerchfell.

Quelle:
„Besser Leben mit Yoga“
Sivananda Yoga Zentren



4




Richtige Atmung



- \ Yoga Atmung
- \ Kapalabhati (Feueratmung)
- \ Anuloma Viloma (Wechselatmung)


5

Volle Yoga-Atmung

- [Zwerchfell-Atmung und zusätzlich Brustatmung und Schlüsselbein-Atmung in einem Atemzug
- [Einatmung erfolgt in 3 Phasen:
 - [Zuerst bewegt sich das Zwerchfell nach Unten in den Bauch, in den unteren Teil der Lunge atmen, der Bauch wölbt sich nach Außen, dann weiten die Zwischenrippen-Muskeln den Brustkorb und die Luft strömt in den mittleren Teil der Lunge. Zuletzt gelangt die Luft mit der „Schlüsselbein-Atmung“ in den oberen Teil der Lunge.
 - [Beim Ausatmen verlässt die Luft erst den unteren Teil der Lunge, dann den mittleren und dann den oberen.

6







Kapalabhati- Feueratmung

- [Bedeutet auch: Strahlender Schädel, durch die große Reinigungskraft bekommt man eine klarere und reinere Ausstrahlung.
- [Stärkt Zwerchfell und die Atemhilfsmuskeln (Rippenzwischenmuskeln, großer und kleiner Brustmuskel), reinigt die Lungen, massiert Herz, Leber und Magen. Sauerstoff-Gehalt im Blut wird während atmen stark erhöht. Blut wird dadurch basisch, was Stoffwechselfvorgänge und Entschlackung verbessert. Atemwege werden gereinigt und beugt Heuschnupfen, Asthma und Erkältungskrankheiten vor. Gut bei Stirn- und Nebenhöhlenentzündung, hilft auch bei Spannungskopfschmerzen.
- [Durch Atem-Anhalten wird Lungenkapazität erhöht, Herz- und Kreislauffähigkeit wird verbessert. Geist kann ruhig und klar werden. Verstärkt „Geistblitze“.
- [Sehr gut, um geistige und emotionale Spannungen zu beseitigen. Es hilft gegen Müdigkeit und Niedergeschlagenheit und führt zu einer inneren Freude und Kraft.

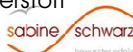
7





Kapalabhati- Feueratmung

- [Sitzen im Schneidersitz. Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln. Rücken ist gerade, Schultern sind entspannt. Beginn Kapalabhati: Tief einatmen, tief ausatmen, tief einatmen und wieder tief ausatmen. Einatmen - $\frac{3}{4}$ der Lungen füllen – Ausatmen: Bauchmuskel rasch fest zusammenziehen, so dass Zwerchfell nach oben in den Brustkorb schnell und die Luft kräftig aus den Lungen drückt. Durch die Nase stoßartig ausatmen (wie beim Auspusten einer Kerze)
- [Einatmen: Bauchmuskel entspannen, damit sich das Zwerchfell zurück in die Bauchhöhle senken kann. Es kommt zum ruhigen, passiven Einatmen. Atem strömt von selbst ein. 30 – 100 Mal in dieser Art atmen.
- [Dann tief einatmen, ausatmen, noch mal tief einatmen, ausatmen, Lungen beim einatmen $\frac{3}{4}$ füllen. Atem anhalten, Augen schließen, Konzentration auf Punkt zwischen den Augen. Ausatmen. Insgesamt 3 x wiederholen.
- [Am Anfang evtl. Schwindel, weil Gehirn noch nicht an Menge Sauerstoff gewohnt ist. Schwindel vergeht nach ein paar Malen.

8






Wechselatmung – Anuloma Viloma

- [Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf.
- [Anuloma Viloma hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen. Wechselatmung ist vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.
- [Anuloma Viloma wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme. Bringt vegetatives System in Gleichgewicht – beruhigt, sehr gut bei Allergien, Heuschnupfen und Asthma.
- [Durch die wechselseitige Atmung werden die Gehirnhälften ausgeglichen und integriert.
- [Die Atmung durch das rechte Nasenloch aktiviert den Sympathikus, die Atmung durch das linke Nasenloch aktiviert den Parasympathikus.

9




Wechselatmung

Bringt vegetatives Nervensystem ins Gleichgewicht und integriert Gehirnhälften

Handhaltung

Linke Hand



rechte Hand



Rechtes Nasenloch mit Daumen verschließen, links einatmen auf 4, beide Nasenlöcher verschließen und Atem anhalten auf 16. Linkes Nasenloch mit Ringfinger verschließen, rechts ausatmen auf 8. Rechts wieder einatmen (4), Atem anhalten (16), links wieder ausatmen. 5 – 1 Mal wiederholen.



10





Mondatmung

**Aktiviert Parasympathikus
Beruhigt sehr stark!**

Gleiches Prozedere, jedoch immer nur durch das linke Nasenloch ein- und ausatmen.

Handhaltung

Linke Hand



rechte Hand





11




Atemübung – Dr. Shoiya

- [1) Einatmen: vorstellen, wie man leeren Ballon im Bauch durch Bauchnabel aufbläst - Energie des Universums strömt in Körper ein und verteilt sich
- [2) Atem anhalten für ca. 6 sec. - vorstellen, dass man völlig gesund ist
- [3) Ausatmen - vorstellen, dass Abfallprodukte aus Körper ausgeatmet werden
- [4) 1- 2 Atemzüge normal atmen
- [Atemübung 1- 3 ca. 25 x wiederholen
- [Danach: 10 normale Atemzüge mit Affirmation z.B.
 - mein Zorn ist verflogen
 - ich bin vollkommen ruhig
 - große Gelassenheit erfüllt mich
 - Ich spüre Frieden und Freude, etc.
- [nach Atemübung Innenschau betreiben
Wunschzustand visualisieren z.B.
 - tief schlafen
 - gelassen reagieren
 - voller Kraft und Energie
 - schnell und schmerzfrei laufen

12

