

Atemkurs - Bewusste Atmung

Leitfaden für die Kursübungen



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|---------------|
| Vorwort | - 3 - |
| Atmung, Puls und Blutdruck | - 4 - |
| Tiefe und Hohe Atmung | - 5 - |
| Die Atemmuskeln | - 6 - |
| Die Lungenvolumina | - 8 - |
| Der Adler | - 9 - |
| Himmelsstrecke | - 11 - |
| Achtsamkeit | - 12 - |
| Brust- und Bauchatmung | - 13 - |
| Mund- und Nasenatmung | - 14 - |
| Zwerchfell anheben - Uddiyana Banda (Bauchverschluss) | - 15 - |
| 4 Gesichteratmung | - 18 - |
| Wechselatmung | - 19 - |
| Ujjayi Atmung | - 21 - |

Vorwort

In diesem Leitfaden findest du alle Übungen die du in dem Onlinekurs gelernt hast. Sie sind nochmals detailliert erklärt. Der Leitfaden soll dir zusätzlich helfen, die gelernten Techniken und Übungen auch in Zukunft durchführen zu können.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Durchführen der Übungen und bedanke mich nochmals dafür, dass du den Onlinekurs gebucht hast.

Namaste!



Atmung, Puls und Blutdruck

Die Atmung, der Herzschlag (Puls) und der Blutdruck stehen in einem engen Zusammenhang und beeinflussen sich gegenseitig. Das vegetative Nervensystem ist dafür verantwortlich, diese Prozesse zu regulieren und aufeinander abzustimmen.

Wenn wir einatmen, nehmen wir Sauerstoff auf und der Sauerstoffgehalt im Blut steigt, während der Kohlenstoffdioxidgehalt sinkt. Dies führt zu einer Veränderung des Blut-pH-Werts, der den Herzschlag und den Blutdruck beeinflussen kann. Eine erhöhte Sauerstoffaufnahme führt zu einer Zunahme der Herzfrequenz und einer Verengung der Blutgefäße, was den Blutdruck erhöht. Eine verringerte Sauerstoffaufnahme führt zu einer Abnahme der Herzfrequenz und einer Erweiterung der Blutgefäße, was den Blutdruck senkt.

Umgekehrt kann auch der Herzschlag und der Blutdruck die Atmung beeinflussen. Ein erhöhter Blutdruck kann zu einer Erhöhung der Atemfrequenz führen, um mehr Sauerstoff aufzunehmen und den Kohlenstoffdioxidgehalt im Blut zu senken. Eine Erhöhung des Herzschlags führt zu einer Erhöhung des Sauerstoffbedarfs des Körpers, was wiederum zu einer Erhöhung der Atemfrequenz führen kann.

Es gibt jedoch auch Möglichkeiten, wie wir bewusst Einfluss auf unseren Herzschlag und Blutdruck nehmen können, indem wir unsere Atmung regulieren. Eine tiefe und langsame Atmung führt zu einer Verringerung des Blutdrucks und der Herzfrequenz. Das liegt daran, dass eine tiefe Atmung das parasympathische Nervensystem stimuliert, das den Körper in einen entspannten Zustand versetzt und den Blutdruck und die Herzfrequenz senkt.

Bauch- und Zwerchfellatmung

Eine Technik, die dabei helfen kann, die Atmung zu kontrollieren und zu vertiefen, ist die sogenannte Bauchatmung oder Zwerchfellatmung. Hierbei atmet man tief in den Bauchraum ein, sodass sich das Zwerchfell nach unten bewegt und die Lunge sich mit Luft füllt. Beim Ausatmen lässt man die Luft langsam und kontrolliert wieder aus dem Körper entweichen. Durch regelmäßiges Üben dieser Technik kann man lernen, seine Atmung bewusst zu kontrollieren und so den Herzschlag und Blutdruck zu regulieren.

Tiefe und Hohe Atmung

Hohe flache Atmung

Eine hohe kurze Atmung bezieht sich auf eine Atmung, bei der das Atemzugvolumen gering ist und die Atmung schnell erfolgt. Dies wird oft auch als flache Atmung bezeichnet. Typischerweise atmen Menschen in einer solchen Weise, wenn sie gestresst oder in einer angespannten Situation sind.

Bei einer hohen kurzen Atmung bewegen sich in der Regel nur die oberen Teile der Lunge, während die unteren Teile, die für den Gasaustausch wichtiger sind, weniger belüftet werden. Dadurch kann es zu einer unzureichenden Sauerstoffaufnahme und einer unzureichenden Kohlendioxidabgabe kommen. Zudem kann es zu Muskelverspannungen und Schmerzen im Brust- und Schulterbereich kommen.

Tiefe Bauchatmung

Eine tiefe Bauchatmung hingegen bezieht sich auf eine Atmung, bei der das Atemzugvolumen größer ist und die Atmung langsamer erfolgt. Dies wird oft auch als Zwerchfellatmung bezeichnet, weil hierbei das Zwerchfell (der Hauptatemmuskel) aktiv ist und eine größere Rolle spielt. Typischerweise atmen Menschen auf diese Weise, wenn sie sich entspannen oder meditieren.

Bei einer tiefen Bauchatmung werden alle Bereiche der Lunge belüftet, einschließlich der unteren Bereiche. Dadurch wird eine bessere Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe ermöglicht. Darüber hinaus kann eine tiefe Bauchatmung helfen, die Muskelverspannungen im Brust- und Schulterbereich zu lösen und den Blutdruck und die Herzfrequenz zu senken, was zu einer allgemeinen Entspannung des Körpers führt.

Die tiefere Atmung ermöglicht auch eine effektivere Entgiftung, da beim Ausatmen mehr Kohlenstoffdioxid abgegeben wird. Kohlenstoffdioxid ist ein Abfallprodukt des Stoffwechsels und kann sich im Körper ansammeln, wenn es nicht effektiv abgegeben wird. Eine tiefe Bauchatmung kann auch dazu beitragen, den Säure-Basen-Haushalt im Körper zu regulieren, indem sie den pH-Wert im Blut ausgleicht.

Insgesamt kann eine tiefe Bauchatmung einen positiven Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben, indem sie eine effektive Sauerstoffversorgung und Kohlenstoffdioxidabgabe ermöglicht und zu einer Entspannung des Körpers beiträgt. Zusätzlich kann eine tiefe Bauchatmung auch eine positive Wirkung auf das Immunsystem haben, indem sie den Körper entspannt und Stress reduziert, was das Immunsystem stärkt und das Risiko von Infektionen und Entzündungen verringert. Auch für Menschen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma kann eine tiefe Bauchatmung von Vorteil sein, da sie die Lungenfunktion verbessern kann und dabei helfen kann, Atemnot zu reduzieren.

Die Atemmuskeln

Die Atmung wird durch eine Gruppe von Muskeln gesteuert, die zusammenarbeiten, um die Lunge zu belüften und den Gasaustausch zu ermöglichen. Diese Muskeln können in zwei Kategorien unterteilt werden: die primären Atemmuskeln und die unterstützenden Atemmuskeln.

Primären Atemmuskeln

Die primären Atemmuskeln sind die wichtigsten Muskeln, die für die Atmung verantwortlich sind. Die wichtigsten primären Atemmuskeln sind das Zwerchfell (Diaphragma) und die Interkostalmuskeln.

Das Zwerchfell ist eine kegelförmige Muskelsehnenplatte, die den Brustkorb vom Bauchraum trennt. Es ist der wichtigste Atemmuskel und verantwortlich für bis zu 75% des Atemvolumens. Wenn das Zwerchfell sich kontrahiert, flacht es ab und erzeugt eine Verringerung des Drucks im Brustkorb, was zu einer Erweiterung der Lunge und einem Anstieg des Luftstroms führt. Wenn sich das Zwerchfell entspannt, nimmt es seine kegelförmige Form wieder an und die Luft wird aus der Lunge gedrückt.

Die Interkostalmuskeln sind eine Gruppe von Muskeln zwischen den Rippen und unterstützen das Zwerchfell bei der Atmung. Es gibt zwei Arten von Interkostalmuskeln: die äußeren und die inneren Interkostalmuskeln. Die äußeren Interkostalmuskeln heben die Rippen an und erweitern so den Brustkorb, während die inneren Interkostalmuskeln die Rippen senken und den Brustkorb verkleinern.

Unterstützenden Atemmuskeln

Die unterstützenden Atemmuskeln umfassen eine Vielzahl von Muskeln, die während der Atmung helfen können, aber nicht so wichtig sind wie das Zwerchfell und die Interkostalmuskeln. Einige dieser Muskeln sind die Halsmuskeln, die Bauchmuskeln und die Rückenmuskeln.

Die Halsmuskeln helfen dabei, den Brustkorb zu stabilisieren und zu erweitern, insbesondere bei hohen Atemfrequenzen oder bei schwerer körperlicher Anstrengung. Die Bauchmuskeln, wie die geraden und schrägen Bauchmuskeln, können verwendet werden, um den Druck im Bauchraum zu erhöhen und somit das Zwerchfell zu unterstützen. Die Rückenmuskeln können auch dazu beitragen, die Atmung zu unterstützen, indem sie die Haltung verbessern und so die Atemmuskeln entlasten.

Insgesamt arbeiten diese Atemmuskeln zusammen, um die Lunge zu belüften und den Gasaustausch zu ermöglichen. Eine Störung in der Funktion dieser Muskeln kann zu Atembeschwerden und anderen gesundheitlichen Problemen führen, weshalb es wichtig ist, die Atemmuskeln zu trainieren.



Die Lungenvolumina

Es gibt mehrere verschiedene Lungenvolumina, die verwendet werden, um die Lungenfunktion zu messen. Hier sind einige der wichtigsten:

Atemzugvolumen (AZV)

Das AZV ist das Volumen an Luft, das bei einer normalen Ein- oder Ausatmung bewegt wird. Das durchschnittliche AZV bei Erwachsenen beträgt etwa 500 ml, wobei durch gezieltes und bewusstes Training dieses Volumen auf bis zu 2.500 ml angehoben werden kann.
Inspiratorisches Reservevolumen (IRV): Das IRV ist das zusätzliche Volumen an Luft, das nach einer normalen Einatmung noch eingeatmet werden kann. Das durchschnittliche IRV bei Erwachsenen beträgt etwa 3.000 ml.

Funktionelle Residualkapazität (FRC)

Das FRC ist das zusätzliche Volumen an Luft, das nach einer normalen Ausatmung noch ausgeatmet werden kann. Das durchschnittliche ERV bei Erwachsenen beträgt etwa 1.000 ml.

Restvolumen (RV)

Das RV ist das Volumen an Luft, das nach einer maximalen Ausatmung noch in der Lunge verbleibt. Das durchschnittliche RV bei Erwachsenen beträgt etwa 1.200 ml.

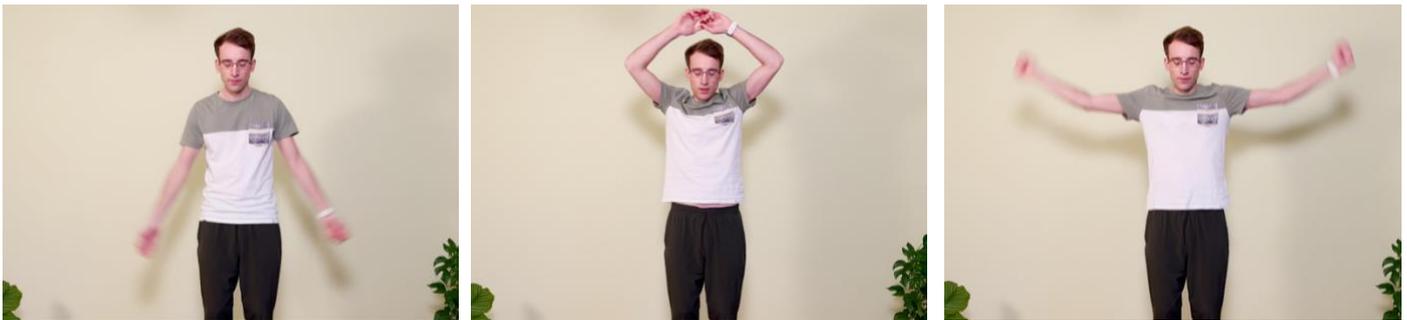
Vitalkapazität (VK)

Die VK ist das maximale Volumen an Luft, das bei einer maximalen Einatmung und Ausatmung bewegt werden kann. Die durchschnittliche VK bei Erwachsenen beträgt etwa 4.000 ml. Kann aber bis auf 6.000 ml oder noch mehr erhöht werden.

Der Adler

Die Übung "Adler" ist eine einfache aber effektive Übung, die auf Atemtechnik und Körperhaltung ausgerichtet ist. Sie ist eine großartige Möglichkeit, die Atemkontrolle zu verbessern und gleichzeitig den Körper zu dehnen und zu entspannen. Außerdem hilft sie, Stress abzubauen und Energie zu steigern. Sie wird wie folgt durchgeführt:

1. Setze oder Stelle dich hin.
2. Wenn du stehst, beginne damit deine Knie leicht zu beugen und den Rücken gerade auszurichten.
3. In der nächsten Phase atme tief ein und hebe während der Einatmung die Arme seitlich über deinen Kopf.
4. Dann atme aus und senke seitlich deine Arme wieder ab.
5. Wiederhole die Atmung und Bewegung 10 bis 15 Mal.



Es ist sehr wichtig zu beachten, dass bei dieser Übung die Atmung Priorität hat und die Bewegungen folgt. Konzentrier dich daher auf die Atmung und bring die Bewegung im Einklang mit der Atmung. Wenn du mit der Einatmung fertig bist, sollten deine Arme oben sein und wenn du ausgeatmet hast, sollten deine Arme unten sein.

Um die besten Ergebnisse zu erzielen achte darauf, dass du bei der Übung gerade stehst und nicht zur einen oder anderen Seite neigst. Du kannst auch mit der Geschwindigkeit spielen, indem du die Übung zum Beispiel mit doppelter Geschwindigkeit ausführst, um mehr Flexibilität und Stärke im Brustkorb, in den Schultern, im unteren Rücken und in Bauchmuskeln zu erreichen. Es ist jedoch wichtig auch bei steigender Geschwindigkeit auf die Technik zu achten.

Alternativ kannst du die Übung auch im Sitzen durchführen und zum Beispiel die Arme nach hinten und nach vorne bewegen, anstatt sie nach oben und nach unten zu bewegen. So kannst du die Übung auch ohne Probleme zwischendurch am Schreibtisch durchführen und mehr Flexibilität in den Oberkörper bekommen.

Die Vorteile von dieser Übung sind:

- Vollständiges Training des Oberkörpers
- Mehr Energie
- Dehnung im Nacken, in den Schultern und in der Brust
- Öffnung der Schultern (besonders gut für Menschen, die viel sitzen)
- Abbau von Stress
- Entspannung
- Stärkung des unteren Rückens und der Bauchmuskeln
- Verbesserung des Atemvolumens und der Lungenkapazität
- Verbesserung der Durchblutung in Arm- und Schulterbereichen
- Besseres Bewusstsein für die Atmung
- Möglichkeit die Atmung mit Bewegung zu verbinden



Himmelsstrecke

Die Himmelsstrecke ist eine einfache, aber effektive Dehnübung für deinen Schulter- und Brustbereich.

Hier ist, wie du sie durchführst:

- Stelle dich aufrecht hin, beuge leicht deine Knie und atme mehrmals entspannt tief in den Bauch ein und aus.
- Mit der nächsten Einatmung hebst du deinen linken Arm gerade nach oben. Vermeide es, deinen Arm nach hinten oder zur Seite zu bewegen.
- Atme tief ein.
- Atme langsam aus und strecke deinen Arm weiter nach oben.
- Atme erneut tief ein und halte die Dehnung einen Moment lang.
- Atme langsam aus und versuch deinen Arm noch weiter nach oben zu strecken. Versuch die Decke oder den Himmel zu berühren.
- Atme erneut tief ein und halte die Dehnung.
- Atme langsam aus, senk deinen Arm wieder und entspanne dich. Mach ein paar tiefe Atemzüge und wiederhole die Übung dann mit dem rechten Arm.
- Wiederhole die Himmelsstrecke 3-4 Mal pro Seite.
- Während der letzten Ausatmung und Streckung kannst du versuchen deine Beine Richtung Boden zu drücken, um so eine zusätzliche Dehnung im Körper zu erreichen.



Du kannst die Übung auch gerne im Sitzen durchführen. Achte immer darauf, nicht zu einer Seite zu kippen und versuche immer eine maximale Dehnung zu erreichen.

Versuch während der Streckung deine andere Hand auf den Bauch bzw. unterhalb deines Brustkorbes zu legen, um so die seitliche tiefe Atmung wahrzunehmen. Dies wird dir helfen ein besser Atembewusstsein zu erzeugen.

Die Vorteile der Himmelsstrecke sind:

- Dehnung der seitlichen Bereiche der Brust und Schulter.
- Verbesserung der Flexibilität im Schulter- und Brustbereich.
- Übung des seitlichen Einatmens, was zu einer besseren Körperhaltung und Atmung beiträgt.
- Erhöhung des Lungenvolumens durch die Dehnung des Brustkorbes

Achtsamkeit

In dieser Übung soll es darum gehen, dass du bewusster über deine Atmung wirst und ihr deine volle Aufmerksamkeit schenkst. Dies wird dir helfen zu erkennen, wie du in diesem Moment atmest und wie sich deine Atmung im Laufe des Kurses durch die Übungen verändert.

Führe diese Übung so durch, dass du dich bequem für circa 5 bis 10 Minuten hinlegst. Atme nun ganz normal ohne etwas bewusst an deiner Atmung zu verändern. Und beantworte folgende Fragen:

- Atmest du durch die Nase oder durch den Mund?
- Atmest du tief in den Bauch oder hoch in die Brust?
- Ist deine Ein- und Ausatmung gleichmäßig?
- Ist deine Einatmung oder deine Ausatmung länger?
- Machst du eine Pause nach der Ein- bzw. Ausatmung?
- Wie häufig atmest du in einer Minute?

Um die Übung etwas angenehmer durchzuführen, kannst du dich auch gerne 5 bis 10 Minuten lang filmen. Dies wird dir helfen, dass du dir später das Video angucken kannst und die oben genannten Fragen beantworten kannst.

Mach dir Notizen und führe die Übung jederzeit durch, um bewusster über deine Atmung zu werden und die Veränderungen in deinem Atemverhalten festzustellen.

Durch diese Übung lernst du den Einfluss deiner Atmung auf deinen Körper zu spüren und wirst dir deiner Atmungsveränderungen bewusst.

Brust- und Bauchatmung

Während du atmest, kannst du zwischen zwei Atemmustern unterscheiden: Die Brustatmung und die Bauchatmung.

Wie der Name schon sagt, bewegt sich beim ein- und ausatmen mit der Brustatmung hauptsächlich die Brust. Diese Art der Atmung ist oft mit Stress, Angst und Panik verbunden und kann zu einem Anstieg der Herzfrequenz und des Blutdrucks führen. Dies liegt vor allem daran, dass man nicht die gesamte Lungenkapazität ausnutzt und mehr Spannung sowie Druck im Oberkörper erzeugt.

Die Bauchatmung hingegen ist entspannter, fließender und natürlicher. Bei der Bauchatmung atmest du mit dem Zwerchfell ein und aus. Das Zwerchfell ist der Hauptatemmuskel, welcher sich bei der Einatmung anspannt und bei der Ausatmung entspannt. Durch das Anspannen des Zwerchfelles wird ein Unterdruck in den Lungen erzeugt, wodurch sich diese harmonischer und besser mit Luft fühlen. Durch die Bauchatmung wird dein Körper entspannt, du nutzt deine Lungenkapazität besser aus, massierst deine inneren Organe, was Verdauungsprobleme beheben kann und entlastest dein Herz.

Damit du bewusst deine Atmung zu einer gesunden und natürlichen Bauchatmung verändern kannst, setz oder leg dich bequem hin. Lege eine Hand auf deinen Brustkorb und eine Hand auf deinen Bauch. Atme ein und aus. Stell fest, welche der beiden Hände sich bewegt. Sollte sich die Hand auf deiner Brust bewegen, atmest du momentan mit der Brustatmung. Wenn sich nur die Hand auf deinem Bauch bewegt, atmest du mit dem Zwerchfell und führst die Bauchatmung durch.

Falls du feststellen solltest, dass du nur mit der Brust atmest, dann verändere dein Atemmuster so, dass du ein paar entspannte tiefe Einatmungen vornimmst. Es sollte sich bei diesen Einatmungen nur die Hand auf deinem Bauch bewegen. Die auf deiner Brust sollte still liegen. Atme so für ein paar Minuten ein und aus.

Wiederhole die Übung mehrmals am Tag und mehrmals in der Woche. Der große Vorteil der Übung ist, dass du sie überall durchführen kannst. Du musst nur deine Hände auf deine Brust und auf deinen Bauch legen und überprüfen wie du momentan atmest. Falls du wieder eine Brustatmung feststellst, ändere diese in eine Bauchatmung.

Hier sei noch gesagt, dass du durch das ständige ausführen der Übung dein Atemmuster verändern wirst und nach einiger Zeit automatisch wieder die natürliche und entspannte Bauchatmung durchführst. Aber du musst konstant sein, da jede Veränderung Zeit benötigt.

Mund- und Nasenatmung

Wenn du amtest, kannst du deinem Körper auf zwei Arten Luft zuführen. Einmal durch die Nase und einmal durch den Mund. In dieser Übung sollst du den Unterschied zwischen der Mundatmung und der Nasenatmung erkennen und dessen Effekte, die die Atmungen auf deinen Körper haben, lernen.

Die Mundatmung ist eine Art der Atmung, bei der die Luft durch den Mund eingeatmet wird. Der einzige Vorteil dieser Atmung ist, dass sie in bestimmten Situationen, wie beispielsweise bei körperlicher Anstrengung, eine schnellere Atmung ermöglicht und so ein schneller Sauerstoffaustausch in deinem Körper stattfindet. Die Nachteile der Mundatmung sind jedoch, dass sie den Mund trocknet, zu einem schnellen und flachen Luftzustrom führt, was den Körper stresst und die Luft nicht gereinigt oder angefeuchtet wird, was wiederum negativ für die Lungen ist.

Bei der Nasenatmung wird die Luft durch die Nase eingeatmet. Dies hat zum Vorteil, dass die eingeatmete Luft gereinigt und angefeuchtet wird, ein gleichmäßiger Luftzustrom vorhanden ist und Stickstoffmonoxid produziert wird, was zur Entspannung des Körpers beiträgt sowie die Sauerstoffaufnahme um bis zu 10% erhöht. Direkte Nachteile der Nasenatmung sind nicht bekannt. Es kann nur sein, dass in bestimmten Situationen, wie bei einer Erkältung oder Verstopfung der Nase, nicht durch die Nase Ein- und Ausgeatmet werden kann.

Zum Abschluss möchte ich dich nochmal darauf hinweisen, dass es vom großen Vorteil ist, wenn du durch die Nase einatmest. Den Mund kannst du gerne zur Ausatmung verwenden, da du meistens durch die Lippen und die Zungen den Luftstrom während der Ausatmung besser kontrollieren kannst, was dir für spätere Übungen hilfreich sein kann. Versuch aber nur sehr selten bzw. gar nicht durch den Mund einzuatmen.

Zwerchfell anheben - Uddiyana Banda (Bauchverschluss)

Uddiyana Bandha ist eine sehr spezifische Atemübung. Es handelt sich hierbei um eine Art Bauchverschluss, bei dem das Zwerchfell angehoben wird.

Das Zwerchfell ist einer der wichtigsten Muskeln im Körper, es fungiert als Atemmuskel und liegt zwischen Bauch- und Brustbereich, unterhalb der Rippen. Wie jeder Muskel in unserem Körper kann auch das Zwerchfell gestärkt werden. Genau dies wird durch eine regelmäßige Durchführung von Uddiyana Bandha erreicht.

Durch die Übung von Uddiyana Bandha und eine Stärkung des Zwerchfelles wird die Verdauung verbessert, Gewicht abgenommen, die Atmung bei körperlicher Anstrengung optimiert und der Körper entgiftet. Darüber hinaus trägt es auch dazu bei, Atem- und Rückenschmerzen zu vermeiden, indem es den Zusammenhang zwischen Atmung und Körperhaltung verbessert.

Eine schwache oder gelähmte Form des Zwerchfells kann zu Atemproblemen, Schlafstörungen, Müdigkeit und wiederkehrenden Lungenentzündungen führen. Eine regelmäßige Übung von Uddiyana Bandha kann jedoch dazu beitragen, das Zwerchfell zu stärken und diese Symptome zu vermeiden.

Uddiyana Bandha kann auf mehrere Arten durchgeführt werden. Im Sitzen, auf allen Vieren (Position „die Katze“), dynamisch oder statisch. Falls du die Übung noch nie durchgeführt hast oder du Probleme beim Durchführen hast, dann empfehle ich dir die Übung dynamisch auf allen Vieren durchzuführen. Dies ist meistens die einfachste Art und Weise. Gehe beim Durchführen der Übung immer folgendermaßen vor:

- Setz dich auf eine bequeme Oberfläche oder begib dich auf alle Vieren, ebenfalls auf einer bequemen Oberfläche, wie z.B. eine Yogamatte oder einen Teppich.
- Atme entspannt tief durch die Nase ein und aus.
- Mach eine passive (normale) Ausatmung, sodass du immer noch ein bisschen Luft in der Lunge hast.
- Schließe die Luftröhre, indem du den Atem anhältst.
- Ziehe das Zwerchfell nach oben ziehen, indem du in der Lunge ein Unterdruck erzeugst.
- In der statischen Variante hältst du die Spannung für ein paar Sekunden
- In der dynamischen Variante löst du die Spannung im Zwerchfell und ziehst es dann wieder schnell nach oben. Dies machst du mehrmals schnell hintereinander.
- Entspanne dann langsam das Zwerchfell. Atme langsam und kontrolliert ein. Versuch nicht stark nach Luft zu schnappen.
- Wiederhole die jeweilige Variante 3-4 Mal.



Am Anfang kann die Übung sehr schwer und anstrengend sein. Versuch dich langsam ranzutasten und dann konstant zu steigern. Übung macht den Meister.

Uddiyana Bandha hat folgende Vorteile:

- Massiert die inneren Organe und verbessert die Verdauung, was zu einer besseren Gewichtskontrolle führt.
- Verbessert und optimiert die Atmung, was die Sauerstoffaufnahme erhöht und das Abgeben von CO₂ verbessert. Vor allem ist dies beim Sport von Vorteil.
- Entgiftet den Körper.
- Verbessert die Flexibilität des Zwerchfells.
- Kann Rücken- und Atemprobleme lindern, die häufig miteinander verbunden sind.
- Verbessert die Beweglichkeit der Rippen (der unechten Rippen).
- Stärkt das Zwerchfell, was für eine gesunde Atmung und eine verbesserte Gesundheit wichtig ist.
- Kann Schwierigkeiten beim Atmen, schlechtem Schlaf, Müdigkeit und wiederkehrenden Lungenentzündungen bei Menschen mit einem geschwächten Zwerchfell entgegenwirken.

4 Gesichteratmung

Die 4 Gesichteratmung ist eine Atemübung, die darauf abzielt, dass du kontrolliert, bewusst und entspannt deine Atmung ausführst sowie 80-90% deiner maximalen Lungenkapazität verwendest, um mehr Energie zu erlangen. In dieser Übung wirst du deine Atmung in vier Phasen unterteilen: Die Einatmung, die Pause, die Ausatmung und die Pause.

Während der Einatmung solltest du langsam und bewusst so tief wie möglich durch die Nase atmen. Dabei solltest du auch darauf achten, dass du das gesamte Zwerchfell verwendest. Nach der Einatmung führe eine kleine Pause von ein paar Sekunden durch, um den Energiefluss in deinem Körper zu regulieren. Atme dann langsam und kontrolliert durch den Mund oder die Nase aus. Wenn du mit der Ausatmung fertig bist, mach wieder eine kontrollierte Pause von ein paar Sekunden und führe dann wieder eine entspannte Einatmung durch die Nase durch.

Die Übung zielt darauf ab, dass du die Übergänge zwischen Ein- und Ausatmung sowie zwischen Aus- und Einatmung so ruhig und sanft wie möglich machst. Außerdem sollte hier der Fokus auf die Pausen nach der Ein- und Ausatmung liegen. Die Pausen sind das wichtigste an einer Atmung, da in diesen eine absolute Stille in deinem Körper herrscht und dein Körper den Sauerstoff optimal verteilen kann.

Die 4 Gesichteratmung bietet viele Vorteile für Körper und Geist, einschließlich:

- Stressreduktion: Durch bewusstes, tiefes und langsames Atmen reduzierst du dein Stresslevel und erreichst eine Entspannung.
- Verbesserte Konzentration und Fokussierung: Durch eine kontrollierte Atmung wird das Gehirn mit ausreichend Sauerstoff versorgt, was zu einer verbesserten Konzentration und Fokussierung führt.
- Energie-Boost: Durch tiefes und bewusstes Atmen kannst du deine Lungenkapazität erhöhen und so mehr Energie und Vitalität erlangen
- Regulierung des Herz-Kreislauf-Systems: Die 4 Gesichteratmung hilft, den Herzschlag zu regulieren und den Blutdruck zu stabilisieren
- Verringerung von Schlafproblemen: Durch die Entspannung, die durch die 4 Gesichteratmung erreicht wird, erlangst du einen besseren und tieferen Schlaf.

Wechselatmung

Die Wechselatmung, auch Nadi Shodana genannt, bedeutet wörtlich "die Reinigung der Energiebahnen". Es geht darum, Blockaden und Spannungen in den Energiebahnen im Körper zu reinigen. Diese Energiebahnen (Nadis) sind wie röhrenartige Leitungen in deinem Körper, in denen die Pranaenergie zirkuliert.

Bei der Wechselatmung atmest du abwechselnd durch das rechte und linke Nasenloch. Diese Atemform kann dir helfen, dein Nervensystem, Gehirn, Geist und Körper auszugleichen. Sie führt zu innerem Gleichgewicht, verbessert die geistige Konzentration und bringt Gelassenheit sowie Harmonie. Außerdem kann sie Kopfschmerzen lindern und das Blut vermehrt mit Sauerstoff anreichern.

Die Wechselatmung (Nadi Shodana) führst du folgendermaßen durch:

- Setze dich bequem hin. Atme mehrmals tief ein und aus.
- Lege deinen Zeigefinger und Mittelfinger auf die Stirn (zwischen die Augenbrauen).
- Verwende abwechselnd deinen Daumen und Ringfinger, um nacheinander ein Nasenloch zu verschließen und so durch das andere Nasenloch zu atmen.
- Atme aus und halte als erstes mit dem Daumen das rechte Nasenloch zu, um so durch das linke Nasenloch einzusatmen.
- Nach dem du eingeatmet hast, öffne das rechte Nasenloch und schließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger, um so durch das rechte auszusatmen.
- Mach eine kurze Pause nach der Ausatmung und atme dann durch das rechte Nasenloch wieder ein.
- Öffne dann das linke Nasenloch und halte das rechte zu, um so wieder durch das linke Nasenloch als erstes auszusatmen und dann wieder einzusatmen
- Wiederhole diesen Atemrhythmus mehrere Minuten lang.
- Atme gleichmäßig ein und aus, während du durch die Nasenlöcher wechselst. Versuch auch die Atmung sehr sanft und leicht zu gestalten und kurze Pausen nach der Ein- und Ausatmung durchzuführen.



Du kannst die Übung auch auf unterschiedliche Weisen durchführen. Zum Beispiel kannst du die Ausatmung länger gestalten als die Einatmung, um so deinen Körper zu entspannen. Möchtest du deinen Körper etwas beleben, dann kannst du die Einatmung länger gestalten als die Ausatmung. Genauso kannst du die Übung mit der Ujjayi Atmung verbinden und so den Luftstrom noch besser kontrollieren.

Die Wechselatmung (Nadi Shodana) hat folgende Vorteile:

- Erreichung eines inneren Gleichgewichts
- Ausgleich der beiden Gehirnhälften und des Nervensystems
- Mehr Ruhe und Gelassenheit
- Förderung der geistigen Konzentration
- Verbesserung der Atmung durch die Nase und Erhöhung der Lungenkapazität (optimal für Asthma)
- Vorbeugung von Erkältungskrankheiten
- Linderung von Kopfschmerzen
- Anreicherung des Blutes mit Sauerstoff
- Verbesserung des Atembewusstseins



Ujjayi Atmung

Ujjayi ist eine bestimmte Atemtechnik, die auch als Siegreicher Atem, Ozeanatmung, oder Kriegerischer Atem bezeichnet wird. Es ist der Sieg über die Unruhe in deinem Körper und in deinem Geist.

Mit Hilfe dieser Atemtechnik schaffst du es nämlich den Vagusnerv (Entspannungsnerv), welcher Teil des parasympathischen Nervensystems ist, zu aktivieren. Dies hilft dir dann sehr schnell zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Gleichzeitig hilft dir die Ujjayi-Atmung auch dabei den Luftfluss beim Ein- und Ausatmen zu kontrollieren.

Um die Ujjayi-Atmung richtig durchzuführen wirst du deine Stimmbänder etwas zusammenziehen, um die Luftröhre zu verringern. Dies kann am Anfang etwas ungewohnt sein und mit Spannung verbunden sein, aber nach einigen Übungen wirst du merken, dass es immer leichter für dich wird. Falls du Probleme beim Zusammenziehen der Stimmbänder hast oder nicht genau weißt, wie sich dies anfühlt, dann stell dir vor, dass du beim Einatmen ein "eeeeehhh"-Geräusch machst und beim Ausatmen ein "hhhhheeeee"-Geräusch. Du kannst dir auch vorstellen, dass du ein Spiegel anhauchst. Außerdem ist es wichtig, dass du langsam und tief atmest, mit leichten und sanften Pausen zwischen dem Aus- und Einatmen.

Um die Ujjayi Atmung optimal durchzuführen, befolge am besten folgende Schritte:

- Setze oder lege dich bequem hin.
- Konzentriere dich auf deinen Atem und versuche, deine Gedanken zu klären.
- Lege deine Zunge an den Gaumen und atme langsam durch die Nase ein und aus.
- Während du einatmest, ziehe deine Stimmbänder leicht zusammen und produziere ein gleichmäßiges, rauschendes Geräusch. Wie bereits oben erwähnt, kannst du dir vorstellen, dass du ein "eeeeehhh"-Geräusch machst oder ein Glas anhauchst.
- Halte die Spannung in den Stimmbändern und atme langsam und kontrolliert aus. Stell dir hier ein "hhhhheeeee"-Geräusch vor.
- Stelle dir vor, wie du mit jedem ausatmen Stress und Spannung loslässt und wie du mit jedem einatmen Kraft und Energie aufnimmst.
- Versuche, deinen Atem gleichmäßig und langsam durchzuführen. Mach auch eine kleine Pause nach der Einatmung und nach der Ausatmung
- Konzentriere dich bei der Ujjayi Atmung auf den Ton und achte auf die Kontrolle deines Atems.
- Übe die Ujjayi Atmung für ein paar Minuten und spüre, wie sich dein Körper und Geist entspannen.

Mit der Ujjayi Atmung hast du eine direkte Verbindung zu deinem Herzen. Denn dein Herz schlägt in Übereinstimmung mit deiner Atmung. Wenn du nervös bist und schnell und flach atmest, wird auch deine Herzfrequenz ansteigen, was zu mehr Nervosität und Adrenalin führt. Durch die Kontrolle deiner Atmung kannst du diese negative Spirale vermeiden, indem du beispielsweise für ein paar Minuten die Ujjayi Atmung durchführst und dadurch dein Körper und Geist ruhiger wird.

Wenn du unter Einschlafproblemen leidest, dann führe die Ujjayi Atmung im Bett vorm schlafen durch. Sie wird dir helfen dich tief zu entspannen, deinen Geist, Gedanken und Körper zu beruhigen sowie das du schneller einschläfst. Führe die Atmung konstant vorm schlafen gehen durch um deinen Körper zu konditionieren und dein Unterbewusstsein umzuprogrammieren.

Die Vorteile der Ujjayi Atmung sind vielfältig: Sie beruhigt Körper und Geist, hilft dir, deinen Atem zu kontrollieren, macht deinen Kopf frei und kann auch dein Lungenvolumen erhöhen. Außerdem ist sie vorteilhaft für Personen mit Lungenkrankheiten, Verdauungsbeschwerden und Asthma.

Mit der Zeit wirst du die Ujjayi Atmung immer besser beherrschen und sie in deiner täglichen Praxis einsetzen können, um mehr Ruhe und Kontrolle über deinen Atem zu erlangen.

