

Thema: ATEM IST LEBEN - Prāṇāyāma in der Yogapraxis

Der Atem spielt eine zentrale Rolle in der Bewusstseins-entwicklung, Stressreduktion und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Daher ist die Arbeit am Atem auch das Herzstück jeder guten Yoga Praxis. Als Prāṇāyāma bezeichnet man die Atemübungen des Yoga. Bei der Prāṇāyāma-Praxis ersetzen bewusst angewandte Techniken über längere Übungsphasen die normalerweise unbewussten Atemmuster.

Viele Anlässe verändern die Atmung ungünstig.



Ärgernisse, Spannung, Angst, hitzige Debatten, Streit, Überforderung, Krankheiten..., aber auch positive Störungen greifen ungünstig in den Atemfluss ein. Doch weder Angst noch Ärger, weder Anspannung noch Störung werden dadurch beseitigt, ganz im Gegenteil, mit der veränderten Atmung, verlieren wir auch die notwendige Gelassenheit, um Probleme lösen zu können.

Normalerweise findet der Atem seinen Rhythmus von alleine wieder.

Ein Schrei nach einem Schrecken, ein Seufzer nach einem Aufhorchen, oder ein Gähnen nach einer Anspannung lösen die Spannungen. Auch gemächliches Gehen, oder eine andere gleichmäßige Tätigkeit können dem Atem dabei helfen, wieder seinen normalen Rhythmus zu finden.

Wird allerdings die Atmung wiederholt strapaziert, und das ist leider bei den meisten Menschen so, entwickeln wir sehr schnell und unmerklich Gewohnheitsmuster, die diese Selbstregulierung des Atems behindern.

Energiemangel und Stressbelastungsstörungen sind die Folgen





„Prāṇāyāma (die Atemtechnik) wird geübt mit umsichtigem Einfühlen in die Ausatmung, die Einatmung und das Anhalten, die Körpergegend, in der sich der Atem abspielt, die Länge jeder Atemphase und in die Anzahl der Atemzüge. Dabei wird der Atem lang und zugleich sanft geführt“. (Yoga Sūtra, 2.50)

Es wird hier von mehreren Aspekten der Atemtechnik gesprochen:

- Den drei Atemphasen: Einatmung, Ausatmung und Halt, was den Halt nach der Einatmung und den Halt nach der Ausatmung betreffen kann.
- Der Ort im Körper, auf den die jeweilige Technik ihren Schwerpunkt legt. Es gibt verschiedene Techniken, bei denen jeweils mit verschiedenen Muskelgruppen gearbeitet wird, vor allem mit dem Zwerchfell, sowie mit Brust-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Auf diese Weise können die Atembewegungen kontrolliert werden. Abgesehen vom Ort im Körper, den die jeweilige Technik vorgibt, könnten wir auch unsere Wahrnehmung zusätzlich auf einen Ort im Körper richten (zB. den Herzraum) der Prāṇāyāma Praxis eine meditative Note zu geben.
- Die Zeit, damit ist die Länge der Atemphasen gemeint. Die Ausatmung oder die Einatmung oder den Halt nach der Ausatmung oder den Halt nach der Einatmung wird verlängert. Die Anzahl der Atemzüge. 8 Atemzüge sind als Mindestanzahl angegeben, wenn eine Wirkung eintreten soll.
- Zusätzlich zu diesen Aspekten der Technik, soll die Atmung soll im Prāṇāyāma immer lang (dīrgha) und fein (sūkṣma) gestaltet sein. Als erstes Ergebnis der Praxis erhöhen sich zunächst die Sensibilität für die inneren Vorgänge der Atmung – und unbewusste, gewohnheitsmäßige Atmungsmuster können bewusstwerden.

Warnung: *„So wie Löwen, Elefanten und Tiger gezähmt werden (nach und nach mit viel Geduld und Energie), so soll Prāṇāyāma geübt werde um damit den Atem unter Kontrolle zu halten. Anderenfalls kann es den Übenden töten.“*
(HP.K.2.V15)

NĀDI ŚODHANA PRĀṆĀYĀMA - das wohl wertvollste Mittel zur Stressreduktion

Vorbereitende Übung: Der Brustraum sollte geweitet, die Atemhildmuskeln aktiviert und der Atem und die Bewegung vor der Prāṇāyāma Praxis in Einklang gebracht werden.



Übung 2: Anregung der Atemhilfsmuskulatur, Weitung der Atemräume, Erweiterung der Atemkapazität und Aufrichtung der BWS

Hinweg: Schritt 1.
Stabile Seitenlage.
Kissen unter den Nacken und das angewinkelte Knie.

Schritt 2.
E-A Erst den Arm nach oben zur Raumdecke anheben, dann Kopf zur Mitte drehen. Ausatmen mit summen.

Schritt 3
E-A Erst den Arm nach hinten führen, dann den Kopf nach hinten drehen. Plus 1. ATZ

a.



b.



Schritt 5: A-A erst den Kopf, dann den Arm nach vorne führen. Enspannen. Summen

Schritt 4: A-A erst den Kopf zur Mitte, dann den Arm nach oben zur Raumdecke anheben. Summen

Fixpunkt: Becken und Beine

Drehmoment: Brustraum, Schulter- und Nackenpartie

a) 3 x dynamisch



b.) 3x statisch vier Atemzüge

In der Haltung verweilen.

Sehr tief einatmen und lang und fein ausatmen.

Anschließend in die Rückenlage kommen und der Wirkung auf Körper und Atem nachspüren.

Dann mit der anderen Seite üben.

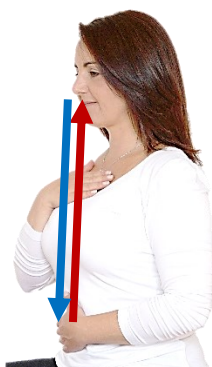
Ausgleichsübung: 3x üben



Wahrnehmung von Atem- und Körperbefindlichkeit



und entspannen



Die zweite Vorbereitung zu Prāṇāyāma ist Atemlenkungsübung:

Entspannt eine Hand auf den Unterbauch und eine Hand ans Ende des Brustbeins legen. Die Einatmung ist freifließend wie Öl.

Die Ausatmung tief, langsam und sehr fein gestaltet, indem der Bauchraum von unten her leicht kontrahiert wird.

Der Atemstrom wird wie folgt gelenkt:

1. E-A Lenkung: Nase → Hals → Brust → unterer Bauch
2. ATF kurze Atempause - die Energie wird gehalten.
3. A-A Lenkung: unterer Bauch → Brust → Hals → Nase
4. ATL kurze Atempause - die Kontraktion der Bauchdecke wird gehalten

NADI SHODHANA PRANAYAMA TECHNIK (dīrgha- sūkṣma Prāṇāyāma)



- › Durch beide Nasengänge E-A, Kopf dabei sanft anheben
- › 2 Sek. Pause in der Atemfülle verweilen
- › rechtes Nasenloch verschließen
- › links A-A Kopf sanft senken
- › 2.Sek. Pause in der Atemleere verweilen
- › links E-A Kopf sanft anheben
- › 2 Sek. Pause in der Atemfülle verweilen
- › linkes Nasenloch verschließen
- › rechts A-A Kopf sanft senken
- › 2.Sek. Pause in der Atemleere verweilen
- › rechts E-AKopf sanft anheben
- › 2 Sek. Pause in der Atemfülle verweilen



MEDITATIONSITZ- ALTERNATIVEN



Es kommt nicht darauf an welchem Sitz eigenommen wird, sondern darauf ob eine Sitzhaltung einen freien Atemfluss ermöglicht, keine Enge im Brust- und Bauchraum und vor allem keinerlei Schmerzen im Körper erzeugt.