

Vollständige Atmung im Sitzen

Ausgangshaltung: Sitzend mit gestrecktem Rücken, der Kopf ist aufrecht; dabei entspannen, vor allem Augen, Kiefer, Schultern, Becken und Lendenwirbelsäulen-Bereich. Die Knie liegen tiefer als der Bauchnabel. Eine korrekte Haltung ist die Grundlage für eine korrekte Atmung.

Eine Hand liegt auf dem Bauch, die andere auf dem Brustbein, dabei werden die von der Atmung hervorgerufenen feinen Bewegungen gespürt.

Man stellt sich den Oberkörper als ein elastisches, leeres Behältnis vor und der Atem als wäre er Wasser. In der Einatmung steigt die Atemluft von unten hoch und füllt zuerst den Bauch und dann den Brustkorb. In der Ausatmung entweicht die Atemluft von oben nach unten, wie Wasser, das aus einem Glas gegossen wird.

Der Atemfluss ist langsam und konstant. Die Atmung wird vor allem seitlich wahrgenommen, sie gleicht der Bewegung eines Akkordeons. Das Einatmen ist vollständig, aber nie erzwungen. Das Ausatmen ist vollständig und in der letzten Phase wird der Bauch leicht eingezogen.

Für 3 bis 10 Minuten üben.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Verbessert die Sauerstoffversorgung des Gewebes; verringert die Anzahl der Atemzüge pro Minute; unterstützt den Blutkreislauf und das Lymphsystem; schafft das richtige Gleichgewicht zwischen innen und außen, mobilisiert und aktiviert alle Gelenke und Muskeln des Oberkörpers.

Bauchatmung: Verstärkte Anregung der biologischen Aktivität und das Bewusstsein für die Bauchatmung selbst wird gestärkt.

Brustatmung: Verbindung zur äußeren Welt; Interesse an der eigenen Umgebung, Aktivität.

Schlüsselbeinatemung: Beziehung zur symbolischen Ebene.

Die drei Formen der Atmung (ohne Unterbrechung) ergänzen sich und ergeben zusammen die vollständige Yoga-Atmung. Mittels Pranayama vollziehen wir eine wichtige Umwandlung auf dem Weg der Bewusstseinserschärfung, wir gehen von der materiellen zur energetischen Wahrnehmung über, von der Wahrnehmung des Körpers als Hülle des Nahrungsmittels zur Wahrnehmung des Körpers als Hülle der pranischen Energie.

Die bewusste und verlangsamte Atmung erlaubt allen lebenswichtigen Organen eine regenerierende Pause; die langsame und bewusste Atmung ist eine wesentliche Grundlage für ein langes Leben.

Frage: Warum werden einige Personen nervöser, wenn sie sich entspannen?

Antwort: Wenn das Nervensystem systematisch überreizt wird, produziert das Drüsensystem ständig anregende Stoffe (die beiden Systeme sind direkt miteinander über die Hypophyse verbunden). Eine Entspannungsphase kann anfänglich eine Art Kurzschluss des Nerven- und Drüsensystems auslösen, die Symptome sind Angstzustände, Depression und der sogenannte Wochenend-Kopfschmerz.