



ATME DICH GESUND MIT DER WECHSELATMUNG

Oft erlebe ich, dass Menschen, wenn sie das erste Mal mit Yoga in Verbindung kommen verwundert sind, dass die körperlichen Übungen mit der Atmung kombiniert werden (sollen). Schnell stellt sich bei den Meisten dann aber heraus, dass genau das für sie zum einen zwar Herausforderung, zum anderen aber sie genau dahin führt, wo sie schon lange nicht mehr waren. Und das sind meist das Spüren, die Konzentration und die Beruhigung der Gedanken.

Wir praktizieren im Yoga verschiedenste Atemübungen, mit unterschiedlichen Zielsetzungen.

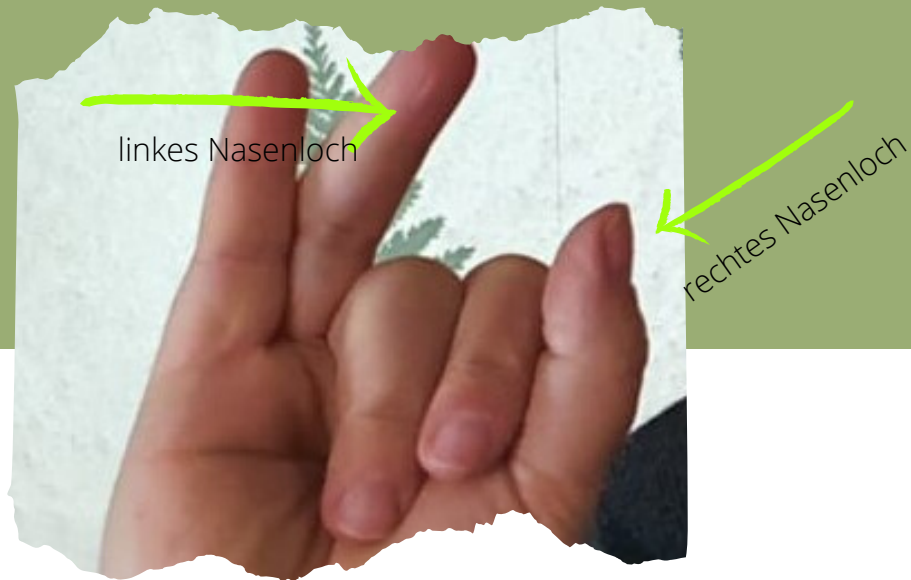
Kurz noch ein Wort zu den Atemtechniken – auch pranayama genannt.

Yoga bedeutet nicht nur auf körperlicher Ebene zu üben, einen "Baum" oder einen "Hund" zu machen, sondern alle Ebenen des Seins zusammen zu führen.

Wir bringen Körper, Geist und Seele zusammen und durch die Verbindung von körperlichen Übungen mit der Atmung erlangen wir einen anderen, tieferen Zugang zu uns selbst. Über die Atmung geben wir dem Körper die Energie, die er benötigt und lernen nach und nach, diese so zu lenken, dass sie uns ein gesundes Leben ermöglicht. Das nennt man "pranayama" und ist einer der Hauptbestandteile einer ganzheitlichen Yogapraxis.

Hier möchte ich dir nun die sogenannte „Wechselatmung“, auch nadi sodhana genannt, vorstellen.

Wechselatmung folgende, mögliche Wirkungen:



Körperlich:

- 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 Kreislaufhilft, die Nasendurchgänge zu öffnen.
- Wechselatmung ist vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.
- harmonisierend auf alle Körpersysteme.

geistige und energetische Ebene:

- fördert die Konzentrationsfähigkeit und bereitet den Geist auf die Meditation vor hilft, zur inneren Ruhe und Kraft zu finden.
- Emotionelle Ungleichgewichte werden umgewandelt in das ruhige Gefühl der Stärke und Kraft
- Bei der Wechselatmung merkt man meist schon recht schnell eine positive Wirkung. Deshalb wirst du sie vielleicht auch leicht in deinen Alltag einplanen wollen und können.

Hierzu ein kleiner Tipp: suche dir kleine Zeiträume in denen du kurz verweilen und du dich 5 Minuten zurückziehen kannst. Mehr brauchst du dafür nicht. Wenn du aber nur Zeiten nutze kannst in denen du unter Leuten bist (wie z.B. eine Bahnfahrt), dann übe doch trotzdem, nur ohne deine Hand zu nutzen. Einfach indem du dir vorstellst über ein Nasenloch ein- und über das andere auszuatmen. Auch diese Technik bewegt schon ganz viel!

Ich hoffe dir eine kleine Anregung gegeben zu haben, wie du mit einer einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übung einiges für deine Gesundheit tun kannst und wünsche dir viel Spaß beim Üben!

Wenn du Fragen haben solltest, oder tiefer in die Welt der Atmung und des Yoga eintauchen möchtest, dann melde dich gern bei mir.



Und nun zur Anleitung, wie du die Wechselatmung durchführen kannst:

- Nimm einen aufrechten Sitz ein. Deine Wirbelsäule sollte aufgerichtet sein, die Schultern locker und gesenkt.
- Beobachte zu erst einmal deine Atmung. Spüre die Bewegung die die Einatmung im Körper auslöst. Wo kannst du eine Bewegung spüren? Im Brustraum? In den Flanken (Rippen)? Im Bauchraum? Nimm einfach wahr, ohne zu bewerten.
- Nimm nun deine rechte Hand und klappe den Zeige- und Mittelfinger zur Handinnenfläche.
- Lege nun Daumen und Ringfinger an deinen Nasenrücken und rutsche soweit nach unten, bis der Knochen endet und der Knorpel, also der bewegliche Teil beginnt. Lasse dort die Finger liegen und senke den Ellbogen, sodass der Arm entspannt hängen kann. Schließe die Augen.
- Atme nun durch beide Nasenlöcher ein. Verschließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme über die linke Seite aus. Atme über die linke Seite wieder ein. Verschließe die linke Seite und öffne die rechte und atme über rechts wieder aus. Atme über rechts wieder ein. Verschließe rechts und atme über links wieder aus.... Wiederhole das Ganze für eine Weile. Gut wäre, wenn du ca. 6-10 Runden üben würdest. Wenn es mehr oder weniger ist, ist das aber auch kein Problem.
- Wenn du beendest, solltest du dir im Anschluss noch ein paar normale Atemzüge gönnen, in denen du der Übung nachspürst.