

ViMA

A – wie Atmung, Ankommen, Abstand, Aufmerksamkeit, Ausrichtung, Anfang, ...

„Deine Atmung beeinflusst Deine Lebensqualität“.

Dieser Satz fasst es passend zusammen, wir können über die Atmung unsere Lebensqualität erheblich beeinflussen. Du kannst hektisch und oberflächlich atmen oder lang und tief, beides verändert Dein Empfinden.

Mit dem langen tiefen Atem kannst Du entspannen,

- er wirkt auf das parasympatische Nervensystem beruhigend
- erhöht die Sauerstoffaufnahme
- verleiht Deinem Gehirn ein höheres Maß an Wachheit und Aufmerksamkeit
- reinigt Dein Blut
- energetisiert und erhöht Deine Vitalität
- hilft bei der Bekämpfung von Süchten
- verursacht Klarheit, Geduld und einen kühlen Kopf um auch mit negativen Gefühlen umgehen zu können
- aktiviert und reinigt Deine Nervenkanäle

Die Liste könnte ich noch lange weiter schreiben, aber ich denke es ist klar, dass der lange tiefe Atem Deine körperliche Gesundheit fördert.

Daneben wirkt er auch auf der emotionalen Ebene, Du kannst Dich mit Deiner Atmung bewusst verbinden indem Du ihr – und somit Dir– Aufmerksamkeit schenkst. Dadurch erhältst Du auch in hektischen Situationen die Möglichkeit nicht auf die Ereignisse zu reagieren, sondern bewusst und überlegt zu handeln. Im Sanskrit bedeutet „Atma“ Seele. Für mich ist meine Atmung auch ein Weg mit meiner Seele in Kontakt zu kommen.

Du kannst Dich beim ausatmen entspannen und beim einatmen frische Lebensenergie (Prana) aufnehmen. Du kannst loslassen und Dich ausdehnen – das kann Dir niemand nehmen. Du kannst spüren, dass Du in Dir genug Raum hast – selbst wenn Du das Gefühl hast durch die äußeren Ereignisse eingeengt zu werden.

2–3 Tiefe Atemzüge lassen Dich schon den Unterschied spüren – immer und überall.

Voraussetzung dafür ist zunächst Dein eigener Entschluss – lang und tief atmen zu wollen –und dann natürlich auch die entsprechende Atemtechnik. Den Entschluss kannst Du immer und überall treffen – Du hast immer die Wahl!

Die Technik:

Mit dem langen tiefen Atem nutzt Du Deine gesamte Lungenkapazität indem Du alle 3 Lungenkammern auslastest:

- Bauchatmung (Zwerchfellatmung)
- Brustatmung (Rippenatmung)
- Schlüsselbeinatmung (Lungenspitzenatmung)

Bevor ich mich mit dem Thema näher auseinandergesetzt habe, wusste ich nicht, dass auch der Bauch sich bei der Atmung bewegen sollte. Ich kenne den Spruch „sei gerade – Brust raus, Bauch rein“.

Toll – das entspricht natürlich gar nicht dem Rhythmus in dem sich deine Atemorgane bewegen können.

Also versuch es doch einfach mal.

Natürlich ist es schön, wenn Du dazu einen ruhigen Platz findest und z.B. entspannte Musik hörst, aber wir atmen immer und überall, so dass Du auch mit den Übungen starten kannst, wenn Du gerade am Schreibtisch sitzt oder Gemüse schneidest, etc.

Gut ist es, wenn Du beide Hände freimachen kannst.

Bei den Übungen spürst Du erst die jeweiligen Atembereiche isoliert und verbindest sie danach gemeinsam zu langen tiefen Atemzügen. Übe am besten die 3 verschiedenen Atemschritte jeweils einige Male einzeln, mindestens 3 Atemzüge pro Bereich.

Dafür mache folgendes:

1. Bauchatmung: Du beginnst damit, langsam und tief einzuatmen indem Du Deinen Bauch entspannst und ausdehnt.

Beim Ausatmen ziehst Du Deinen Bauchnabel sanft nach innen und hoch zur Wirbelsäule; lasse den Brustkorb entspannt und richte Deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Bewegung der Bauchdecke und Deines Bauchnabels, du kannst Deinen Focus unterstützen indem Du eine Hand auf den Bauchnabel und die andere Hand auf den Brustkorb legst. Spüre, wie sich Deine Hand auf dem Bauch bewegt und die andere Hand auf dem Brustkorb ruhig liegen bleibt – spüre alle Muskeln, die an dieser Bewegung beteiligt sind.

2. Brustatmung: Sitze aufrecht und atme langsam ein, mit Hilfe der Brustmuskeln – ohne Ausdehnung des Bauchs. Spüre wie sich Dein Brustkorb durch Bewegung der Zwischenrippenmuskulatur ausdehnt, nimm das Gefühl der langsamen Ausdehnung wahr.

Atme dann vollständig aus ohne den Bauch einzusetzen.

Du kannst den Focus wieder mit Deinen Händen unterstützen indem Du sie auf die oberen und unteren Rippen legst – spüre wie sich die unteren Rippen stärker bewegen als die oberen. Deine unteren Rippen sind beweglich, sie sind nicht am Brustbein fixiert und können sich seitlich ausdehnen. Nutze ihre Beweglichkeit für Deine Atmung!

3. Schlüsselbeinatmung:

Sitze aufrecht , ziehe den Nabel nach innen und spanne den Bauch an, hebe den Brustkorb ohne einzuatmen.

Dann atme langsam ein und hebe dabei Schultern und Schlüsselbein leicht an und atme mit angehobener Brust aus.

Das sind die **drei Atemphasen** – daraus entsteht Dein langer tiefer Atem wenn Du alle drei miteinander in einer ruhigen, gleichmäßigen Bewegung einfach **wie folgt verbindest**:

Setze Dich aufrecht hin, wenn Deine Wirbelsäule aufgerichtet ist können sich Rippen und Muskeln frei bewegen und Du nimmst eine aufmerksame Haltung ein.

Bei der Einatmung beginnst Du mit der Bauchatmung, fügst dann die Brustatmung hinzu und schließt mit der Schlüsselbeinatmung ab, also erst der untere, dann der mittlere und dann der obere Bereich.

Bei der Ausatmung beginnst du oben und gehst dann über die Mitte nach unten; Du beginnst mit dem Senken der Schlüsselbeine und Schultern, leerst dann langsam die Brust und ziehst am Ende den Bauch sanft ein um alle „verbrauchte“ Luft abzugeben – je mehr Du ausatmest, umso mehr frische Luft kannst Du wieder aufnehmen!

Achte auf die **unterschiedliche Reihenfolge**, beim einatmen füllst Du Dich von unten nach oben und beim ausatmen gibst du von oben nach unten ab.

Dann kannst Du noch jeden Atemzug mit einer Affirmation oder einem Mantra verbinden, z.B. „Sat Nam“ (Sat =Wahrheit, Nam= Identität). Denke dafür beim einatmen „Sat“ und beim Ausatmen „Nam“. So beruhigst Du auch Deine Gedanken. Du Kannst auch „ich“ „lasse los“ oder „alles“ „wird gut“ denken – alles was Dir ein angenehmes Gefühl gibt und Dir gut tut hilft Dir Dich deutlich mit Deiner bewussten Atmung zu verbinden.

Ich hoffe, Dir helfen die Ausführungen den langen tiefen Atem zu üben und seine Wirkung zu erfahren.

Ich finde den Unterschied zwischen der unbewussten flachen und der bewussten tiefen Atem faszinierend und wünsche mir, dass möglichst viele Menschen öfter einfach mal tief aus– und einatmen und ihr Leben so etwas entschleunigen und Stress herausnehmen.

Daraus entstand die Idee für den Schriftzug „How deep is your breath?“, die Variante „How deep is our breath“, bezieht sich darauf, dass wir alle über unseren Atem miteinander verbunden sind – wir atmen alle dieselbe Luft auf diesem wunderschönen Planeten ein....

Dies ist der Anfang der downloads von ViMA, quasi der erste Atemzug ☺ Ich freue mich sehr über Euer Feedback!!!

Es gibt im Kundalini Yoga zahlreiche Atemübungen, die auch fernab von der Yogamatte im Alltag wirken – bitte lasst mich wissen, wenn Ihr darüber mehr erfahren möchtet.