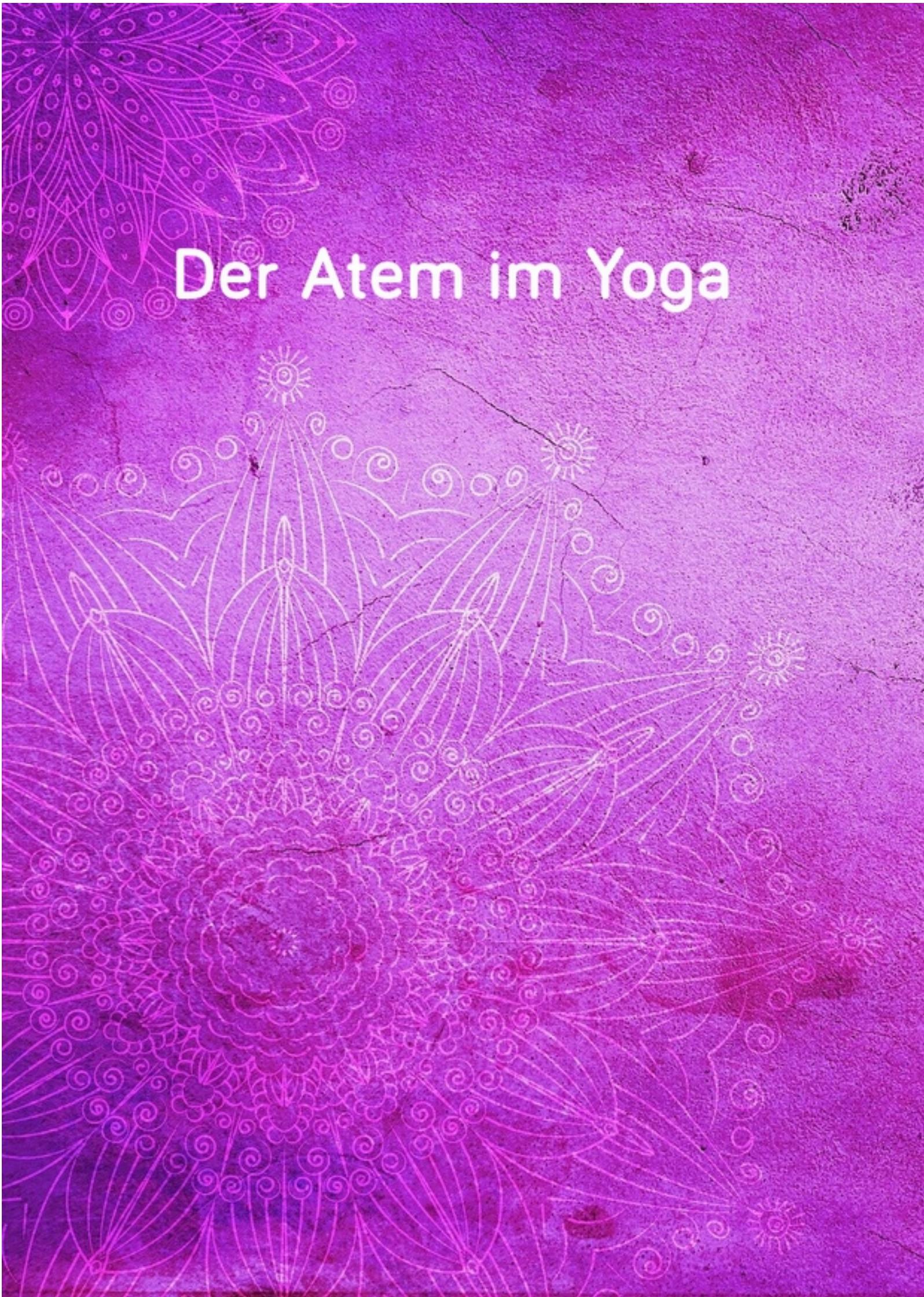


Der Atem im Yoga



Der Atem im Yoga

Die Atmung spielt im Leben und im Yoga eine zentrale Rolle.

Der Atem ist im Leben unser ständiger Begleiter und oft schenken wir ihm wenig bis keine Beachtung. Dabei ist der Atem die Brücke zwischen Körper und Geist – gewisserweise der Spiegel unserer Seele. Wenn wir uns erschrecken, uns ärgern oder richtig wütend sind, dann stockt uns im wahrsten Sinne des Wortes der Atem, die Muskulatur fängt an zu verspannen und in unserem Kopf rasen die Gedanken hin und her. Wenn wir uns wohlfühlen, schöne Musik hören oder ein gutes Buch lesen, fließt der Atem ruhig und gleichmäßig, der Körper ist entspannt und es fällt uns leicht, klar und ausgerichtet bei einer Sache zu bleiben.

Wenn wir anfangen, uns in einzelnen Lebenssituationen genauer zu betrachten, entdecken wir, dass alle Ebenen miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Es gibt nicht nur den Körper, den Atem, den Geist. Reagiert eine Ebene, dann reagieren die anderen Ebenen automatisch mit.

Wenn wir Yoga üben, dann machen wir uns diese Tatsache zunutze und verbinden die Ebenen bewusst miteinander und können sie irgendwann auf eine heilsame Art und Weise beeinflussen.

Dem Atem – als Brücke zwischen Körper und Geist – kommt im Yoga eine besondere Bedeutung zu

- über den Atem verbinden wir uns mit der universellen Lebensenergie und damit mit allem, was uns umgibt
- über den Atem schaffen wir eine Brücke von Körper, Geist und Seele
- durch die Konzentration auf den Atem zentrieren wir unseren Geist

Wir benutzen die natürliche Atembewegung in der Asanapraxis, indem wir den Atem bewusst mit der Bewegung verbinden. Der Atem sollte lang, gleichmäßig und fein fließen (Yoga-Sutra 2.50)

Im Yoga arbeiten wir bewusst mit der Atmung, möchten ihn nach und nach lenken und ihm sogar eine bestimmte Qualität geben.

In der Yogapraxis nutzen wir den Atem und seine Bewegung, um den Körper bei den Bewegungsabläufen zu unterstützen, Atem und Bewegung arbeiten miteinander, der Atem führt die Bewegung.

Grundsätzlich wird im Yoga durch die Nase ein- und ausgeatmet, und zwar in der Regel möglichst tief und gleichmäßig.

Es gibt verschiedenste Atemtechniken, die in die Yogapraxis eingebaut werden können.

Im nächsten Skript erläutere ich die wichtigsten Atemtechniken. Ganz wichtig: Lass dich nicht unter Druck setzen!

Ich habe festgestellt, dass die Atemübungen vielen Menschen nicht so leichtfallen und sie dadurch irritiert sind und teilweise auch abgelenkt werden.

Daher vertrete ich die Meinung: Hauptsache, erstmal irgendwie bewusst atmen, sogar wenn es gegen den Rhythmus der Ansage ist! Jeder hat einen anderen Atemrhythmus. Eine Vertiefung stellt sich irgendwann von allein ein.

Daher versuche ich in jeder Stunde, euch zwischendurch die Möglichkeit zu geben, in eurem eigenen Rhythmus zu fließen. Und auch bei den einzelnen Atemübungen ist es sinnvoll, dass jede/-r die Übungen im eigenen Tempo und Rhythmus macht.