

Atemtechniken



Atemtechniken im Yoga

Hier stelle ich dir kurz die Atemtechniken vor, mit denen wir in diesem Kurs arbeiten.

Die Bauchatmung

Zu Beginn solltest du überhaupt erstmal ein Gefühl für den Atem bekommen und die Bauchatmung etablieren. Am besten legst du hierfür die Hände auf den Bauch und atmest so tief ein, dass du spüren kannst, wie sich deine Bauchdecke wölbt.

Mit der Ausatmung zieht der Nabel sanft wieder in Richtung Wirbelsäule.

Um in einen gleichmäßigen Ein- und Ausatemrhythmus zu kommen, kannst du die Atemzüge anfangs gerne zählen. Einatmen, zwei, drei, vier, ... – Ausatmen, zwei, drei, vier ... So bekommst du schnell ein Gefühl dafür. Wenn du mit deiner vollen Aufmerksamkeit beim Atem bist, vertieft er sich von ganz allein.

Ujjayi – die siegreiche Atmung

In einigen Yogatraditionen atmen die Yogis während der Praxis im Ujjayi. Das heißt übersetzt so viel wie »siegreich«. Im Ujjayi wird der Atem hörbar. Durch das Verengen der Stimmritze im Bereich des Kehlkopfes entsteht ein Geräusch, welches an das Rauschen des Meeres erinnert. Der Mund bleibt geschlossen.

Man könnte es etwas unromantischer auch als »Schnarchlaut« bezeichnen. Die Technik braucht etwas Übung.

Das Rauschen – laut oder leise – bewirkt, dass wir tiefer, gleichmäßiger und feiner atmen und so die Verbindung zum Atem intensiviert wird. Durch diese Konzentration auf den Atem kommt unser Geist noch besser zur Ruhe. Auf der Oberfläche unseres »Gedankengewässers« wird es stiller.

Die Ujjayi-Atmung eignet sich prima, um in stressigen Situationen einen »kühlen Kopf« zu bewahren. Aber auch in der Asana-Praxis ist die Ujjayi-Atmung ein wunderbarer Begleiter, vor allem, wenn es mal etwas anstrengender wird. Denn Ujjayi hilft, den Fokus weg von der körperlichen Anstrengung hin zu all den positiven Wirkungen zu lenken, die eine Asana auf unseren Körper und unseren Geist hat. Wir können uns besser konzentrieren, haben mehr Energie und Kraft und sind in der Lage, eine Asana, die uns herausfordert, länger und vor allem leichter zu halten.

Nadi Shodhana – die Wechselatmung

Eine sehr wirkungsvolle Atemtechnik ist »Nadi Shodhana– die Wechselatmung. Sie reinigt die Nadis (Energiekanäle) und beruhigt den Geist.

So geht's: Nimm deine rechte Hand und lege den Zeige- und den Mittelfinger in die Handfläche zurück. Mit dem Daumen hältst du im Laufe der Übung das rechte Nasenloch zu, Ringfinger und kleiner Finger verschließen das linke Nasenloch. Die Nasenflügel werden mit den Fingerkuppen verschlossen.

Wähle einen aufrechten Sitz. Lege die linke Hand mit dem Handrücken auf den linken Oberschenkel und nimm, wenn du magst, die Kuppen von Daumen und Zeigefinger im Gyan-Mudra aneinander. Atme einige Male langsam und vollständig ein und aus.

Beginne die Wechselatmung links. Du atmest zuerst durch das linke Nasenloch langsam und lautlos ein und verschließt gleichzeitig mit dem Daumen das rechte Nasenloch. Am Ende der Einatmung schließt du beide Nasenlöcher, hältst den Atem kurz und öffnest dann das rechte Nasenloch, um vollständig auszuatmen. Dann atmest du rechts ein, verschließt beide Nasenlöcher, hältst den Atem wieder einen Augenblick und öffnest dann das linke Nasenloch, um hier vollständig auszuatmen. Das wiederhole mindestens zehn bis fünfzehn Atemzüge lang. Wenn du ein Gefühl für die Wechselatmung entwickelt hast und sie dir guttut, dann praktiziere sie ruhig 5 bis 20 Minuten.

Es wird oft empfohlen, im Rhythmus von 1:4:2 zu atmen. Das heißt, du atmest eine Sekunde lang ein, hältst den Atem 4 Sekunden und atmest zwei Sekunden lang aus. Steigere dich dann gemäß diesem Tempo. Die nächste Stufe wäre 2:8:4, 3:12:6 oder 4:16:8 usw. Aber auch hier heißt es: ausprobieren. Es gibt unterschiedliche Atemtypen und du solltest dich dabei wohlfühlen. Wenn dir dieser Rhythmus nicht liegt, Ände einfach deinen eigenen. Die Wechselatmung ist eine tolle Übung vor dem Schlafengehen und um sich innerlich auszugleichen. Sie hilft, den Geist zu beruhigen, die Energien zu harmonisieren und inneren Frieden zu finden.

Kapalabhati – die Schnellatmung

Bei dieser Atemtechnik liegt der Fokus auf der Ausatmung. Wörtlich bedeutet sie »den Schädel zum Leuchten bringen«.

Die Atmung befreit den Kopf und macht wach, daher am besten direkt morgens nach dem Aufstehen und vor dem Meditieren üben. Du atmest stoßweise und fest durch die Nase aus und ziehst dabei den Nabel nach innen, die Einatmung erfolgt passiv und von allein. Das erinnert ein wenig an einen Blasebalg.

In der Regel atmet man drei Runden mit 20, 40 und zum Schluss 60 Atemzügen Kapalabhati, wobei die Anzahl der Atemzüge auch gesteigert werden kann. In einigen Yogatraditionen gibt es auch noch intensivere Formen von Kapalabhati.

Diese Atemtechnik hilft dabei, einen klaren Kopf zu bekommen, die Lungen sowie die Nasennebenhöhlen zu reinigen und den Sauerstoffgehalt im Blut zu erhöhen. Statt eines Kaffees also ruhig eine Runde richtig fest atmen!

Wichtig: Kapalabhati ist auch gleichzeitig eine Reinigungstechnik und sehr intensiv. Du solltest vorher nichts gegessen haben. Schwangere oder Menschen mit Bluthochdruck sollten auf Kapalabhati verzichten. Und: Fang langsam an und steigere dich dann allmählich.