

## Meditation – Yoga – Stress abbauen

Wichtig im Zusammenhang mit jeder Yoga-Praxis ist auch die richtige Atmung. Und dadurch hat der Praktizierende ein wichtiges Werkzeug, um Stress zu reduzieren und abzubauen. Für die eigene Gesundheit ist eine gute Atmung unabdingbar und eine wichtige Voraussetzung. Denn über die Atmung werden alle Funktionen des Körpers. Außerdem haben Funktionsstörungen im Körper auch einen starken Einfluss auf den Vorgang der Atmung.

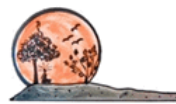
### Unterschiedliche Phasen der Atmung

Doch nicht nur die Physis, auch die Psyche hat eine Auswirkung auf die Funktionsweise der Atmung. So erhöht sich beispielsweise die Atemfrequenz, wenn eine Person Angst oder Stress empfindet. Auch andere Formen der Aufregung lassen die Atemfrequenz steigen und gleichzeitig die Brustkorbatmung als solche flacher werden. Die Lungen werden in einem solchen Zustand nur noch teilweise mit Sauerstoff versorgt. Und als Folge davon kann kein ausreichender Stoffwechselfaustausch mehr stattfinden.

Wie verhält es sich nun mit dem Zusammenhang von Atmung und Yoga? Beim Yoga wird die eingeatmete Luft in sämtliche Bereiche der Lungen aufgenommen. Dabei müssen drei unterschiedliche Phasen berücksichtigt werden. Diese drei Phasen sind die Zwerchfellatmung (Bauchbereich), die Brustatmung (Rippenbereich) und die Atmung des oberen Brustkorbs (Schlüsselbeinbereich). Wenn Sie diese drei Phasen bewusst verbessern, wird Ihnen das helfen, das Volumen Ihrer Atmung zu vergrößern. Auf dem gleichen Wege wird auch die Zufuhr von Sauerstoff und Energie in die Zellen des Körpers deutlich erhöht. Deshalb gewinnen Sie bei jedem Einatmen zusätzliche Lebenskraft und neue Energie. Umgekehrt bietet Ihnen das Ausatmen eine Möglichkeit, vorhandenen Stress abzubauen. Dadurch wird eine tiefere Entspannung erzeugt.

### Atmung und Yoga

- Wählen Sie eine sitzende Position.
- Dabei sollten Sie in jedem Fall beachten, dass Ihre Wirbelsäule aufgerichtet ist. Gleichzeitig sollte Ihr Rücken ganz entspannt sein.
- Schließen Sie nun Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich in den jetzt folgenden Minuten ganz auf die Entspannung Ihres Körpers.
- Sobald Sie die Entspannung wahrnehmen, beginnen Sie nun damit, sich auf Ihren Atem zu fokussieren. Es gilt nun, das Ein- und Ausatmen ganz deutlich und achtsam zu spüren. Die Atmung muss ganz gleichmäßig sein. Ein- und Ausatmen sollte die gleiche Länge besitzen. Und sowohl das Ein- als auch das Ausatmen sollen durch die Nase erfolgen.
- Sobald Sie die Gleichmäßigkeit des Atmens spüren, legen Sie die Hände auf Ihren Bauch. Jetzt spüren Sie, wie sich der Bauch hebt, wenn Sie einatmen. Und Sie nehmen auch ein Senken des Bauches wahr, wenn Sie wieder ausatmen. Diesen Zyklus aus Aus- und Einatmen werden Sie nun dreimal wiederholen.
- Nachdem Sie den ersten Zyklus durchgeführt haben, beginnen Sie den zweiten, indem Sie die Hände an den beiden Seiten Ihres Brustkorbes platzieren. Wenn Sie dann einatmen, werden Sie deutlich wahrnehmen, dass sich der Brustkorb weitet. Und umgekehrt wird sich der Brustkorb ein wenig zurückziehen, wenn Sie wieder ausatmen. Auch diesen Atemzyklus wiederholen Sie insgesamt dreimal.
- Der dritte und letzte Teil dieser Atemübung beginnt damit, dass Sie Ihre Fingerspitzen auf Ihre Schlüsselbeine legen. Sie atmen nun wieder ein. Dabei ist es wichtig, den Bauch und den



Brustkorb nicht zu bewegen. Stattdessen sollten Sie nun ausschließlich die Bewegung im oberen Brustkorb wahrnehmen. Die Brust hebt sich. Danach atmen Sie wieder gleichmäßig aus und der Brustkorb leert sich in diesem oberen Teil. Auch diesen Teil der Atemübung sollte dreimal wiederholt werden.

### **Zusammenfügen der einzelnen Atmungsphasen**

Wenn Sie die drei Phasen des Atmens einzeln geübt haben und mit ihnen vertraut sind, fügen Sie diese zu einer zusammenhängenden Übung zusammen. So wird eine gleitende Atemübung daraus, bei der Sie das Heben und Senken des Bauches, des Brustkorbes und der Schlüsselbeine spüren. Beenden Sie die Übung, indem Sie ausatmen. Der Bauch ist am Ende der Übung gesenkt, die Rippen sind wie die Schlüsselbeine in der Ausgangsposition.

Die gesamte Übung mit ihren drei Atemphasen sollten Sie drei- bis sechsmal wiederholen.

Danach legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel und verweilen mit geschlossenen Augen für ein paar Minuten in der Stille. Spüren Sie genussvoll ihrer Atmung nach.

**Viel Spaß! Namaste!**

**Wenn Sie mehr über Meditation erfahren und im Rahmen eines Personal Coachings Ihre eigene Meditationspraxis beginnen möchten, finden Sie hier weitere Informationen:**

<http://blog.yoga-solar.de/yoga-einzelunterricht-wilmersdorf>