



Die Bauchatmung und die vollständige Yogaatmung

Im Pranayama ist eine der ersten Übungen die Bauchatmung. Wenn du beim **Einatmen den Bauch ganz aufblähst**, musst du dazu das Zwerchfell nach unten senken. Dadurch werden deine Lungenspitzen erweitert und füllen sich mit Sauerstoff an. In den Lungenspitzen sitzen die meisten Lungenbläschen. Das heißt, mit der Bauchatmung kannst du viel mehr Sauerstoff aufnehmen und in dein Blut abgeben, als mit der flachen Brustatmung. Sobald du dich auf die Bauchatmung konzentrierst, atmest du auch tiefer und länger, als in unbewusstem Zustand. **Eine tiefe Bauchatmung erhöht also den Sauerstoffgehalt in deinem Körper!**

Zudem wirkt die **Bauchatmung sehr entspannend**. Du kannst dich also immer im Alltagsstress auf deine Bauchatmung konzentrieren und deinen Körper beruhigen. Aufgrund unseres Urinstinkts ist unser Körper darauf programmiert, nur durch die Brust zu atmen, wenn er schnell Sauerstoff in die äußeren Gliedmaßen bringen muss, weil Gefahr droht. Er bereitet sich auf Flucht oder Kampf vor. Du suggerierst also deinem Körper durch Brustatmung, dass er in Alarmbereitschaft bleiben muss.

Wenn du langsam und tief in den Bauch atmest, sagst du ihm stattdessen, dass er in absoluter Sicherheit ist und sich nun um deine Regeneration kümmern kann. Du aktivierst den Parasympathikus deines Nervensystems und zeigst deinem Körper, dass er sich entspannen kann. **Eine tiefe Bauchatmung hilft dir, dich zu entspannen und dich zu konzentrieren!**

Noch wirksamer entspannt dich folgende Übung: Du atmest 4 Sekunden ein, hältst kurz den Atem für 1 Sekunde oder weniger und atmest 8 Sekunden lang aus. Du kannst auch länger atmen, aber behalte das Verhältnis 1 : 2 bei.

Beim Einatmen stelle dir vor, an einem wunderschönen Ort zu sein. Dein Lieblingsort und atme die warmen Sonnenstrahlen und die frische Luft ein. Nimm alle Details wahr und fühle Wärme in deinem Brustraum.

(wahlweise kannst du jetzt den Atem 1-2 Sek. halten und auch deine Muskulatur anspannen, die Schultern zu den Ohren ziehen, dein Gesicht zusammen ziehen...)

Beim Ausatmen entspanne dich, lasse die Sorgen gehen und fühle in dir Geborgenheit und Glück aufkommen.

FoP Full of Power

Mache dir die **Bauchatmung zu einer ständigen Angewohnheit**. Achte immer wieder während des Tages, dass sich dein Bauch während des Einatmens hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Wenn du Schwierigkeiten damit hast, kannst du deine Hand auf den Bauch legen und kurzzeitig die Betonung auf das Ausatmen legen. Du atmest aus, ziehst den Bauch ganz nach innen und beim Einatmen lässt du locker, dann muss sich dein Bauch automatisch wölben. So gewinnst du ein gutes Gefühl für deine Atmung.

Die vollständige Yogaatmung

Der nächste Schritt, noch mehr Sauerstoff in dich zu bringen. Mit der vollständigen Yogaatmung nutzt du jeden Atembereich deines Körpers aus, um eine maximale Effizienz zu erzielen.

Das Einatmen:

Du füllst den Bauch und dann die Lungen vollständig in einer aufrechten oder liegenden Körperhaltung.

Das Ausatmen:

Du lässt Wellenförmig erst die Brust, dann den Bauch einsinken. Manche machen es auch anders rum und lassen erst den Bauch, dann die Brust einsinken.

Es gibt Methoden, mit der Konzentration bei der vollständigen Yogaatmung seinen Energiefluss, das Prana oder auch Qi, zu lenken. Eine Möglichkeit dazu zeige ich dir in meiner Morgenpraxis von Agnisara, Uddyanabanda und Gorilla für alle, die mit Atemübungen vertraut sind.