

Atemübung - in den Bauch atmen

Diese Übung kann man auf dem Rücken liegend, im Sitzen oder auch im Stehen ausführen. Wir legen beide Hände auf den Bauch und atmen tief ein, so dass sich unsere Hände auf dem Bauch mit dem Einatmen heben. Beim Ausatmen sinken der Bauch und die Hände wieder zurück. Wichtig dabei ist, dass wir vollständig und ruhig ein und auch ausatmen. Dies kann man mehrmals täglich üben, z.B. bei Stress, Energielosigkeit oder Nervosität.



tadāsana – der Stand (geeignet am Morgen, nach dem Aufstehen und den Tag über)

Stellen Sie sich hüftbreit hin (die Füße sind senkrecht unter den Hüftgelenken).

Die Füße sind gut auf dem Boden aufgestellt und die Auflagefläche der Füße ist gleichmässig.

Nun schliessen Sie Ihre Augen und beginnen bei den Fussgelenken sich langsam nach oben bis zum Kopf gut aufzurichten. Gehen Sie in Gedanken durch die Beine, Ihr Becken, Ihren Rücken (Achtung: nicht ins Hohlkreuz), öffnen Sie die Brust und lassen Sie die Schultern ganz entspannt sinken.

Der Nacken ist lang und entspannt. Stellen Sie sich vor, ein Faden führt aus Ihrer Kopfmitte nach oben und zieht sie lang (die Füße bleiben aber ganz gut mit dem Boden verbunden).

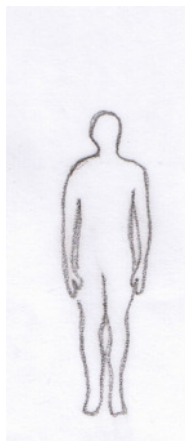
Nun atmen Sie einige Male tief in den Bauch und stellen sich bei jedem Einatmen vor, noch länger zu werden.

Dann nehmen Sie in einer 2. Phase Ihre Arme mit einer Einatmung über die Seite hoch und strecken sie nach oben. Mit dem Ausatmen die Schultern sinken lassen.

Wieder einige Male gut Ein- und Ausatmen und mit jedem Einatmen in die Länge nach oben „wachsen“ ohne die Schultern hoch zu ziehen.

Diese Übung kann selbstverständlich auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden. Man sollte jedoch darauf achten, dabei die Fusssohlen gut auf dem Boden abgestellt sind.

Bleiben Sie nach dem Beenden noch einen Moment stehen und entspannen Sie sich.



Ausgangsposition



2. Phase

marjari āsana – die Katze (geeignet am Abend und den Tag über zum Lösen)

Begeben Sie sich auf die Hände und die Knie in einen Vierfüßlerstand.

Achten Sie darauf, dass die Hände unter den Schultergelenken und die Knie unter den Hüftgelenken sind.

Der Rücken ist in der Ausgangsposition langgezogen und auch der Nacken ist lang (in der Verlängerung der Wirbelsäule)

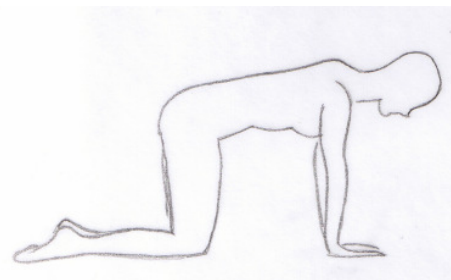
Mit dem Ausatmen beginnen Sie nun beim Becken den Rücken nach oben zu beugen (wie eine Katze die einen „Buckel“ macht). Nacken und Kopf gehen ganz entspannt mit der Bewegung mit.

Mit dem Einatmen beginnen Sie wieder beim Becken, den Rücken nach unten in die Gegenrichtung zu beugen, auch hier nehmen Sie den Nacken und den Kopf wieder ganz entspannt mit.

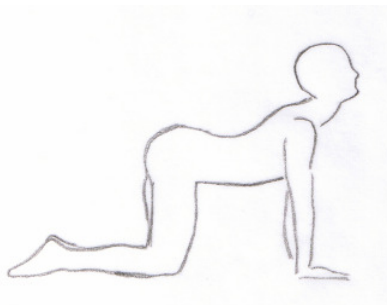
Versuchen Sie die Bewegung und den Atmen ganz entspannt und miteinander fließen zu lassen. Sie können sich die Bewegung auch als eine fließende Welle vorstellen.

Wenn Sie Probleme mit den Handgelenken oder den Knien haben, können Sie die Übung auch im Sitzen auf einem Stuhl ausüben. Achten Sie darauf, dass Ihre Fußsohlen guten Kontakt mit dem Boden haben und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Beginnen Sie mit dem Ausatmen wie oben beschrieben.

Nach Beendigung können Sie Ihr Becken auf die Fersen sinken lassen, die Arme neben den Körper und die Stirne auf den Boden legen. Oder im Sitzen, den Oberkörper über die Oberschenkel legen (ev. mit einem Kissen dazwischen), die Arme und den Kopf hängen lassen und sich entspannen.



Ausgangsposition



einatmen



ausatmen