

Liebe Sportkameradinnen,

heute wollen wir Euch einladen, mit gezielten Atemübungen zu entspannen und gleichzeitig das Immunsystem zu stärken.

Ihr braucht hierzu nur 10 bis 15 Minuten Zeit.

Unsere Yogalehrerin, Frau Dr. Regine Schmidt hat uns hierzu einige Atemtechniken zusammengestellt:

1. Purna Atmung – Vollständige Yoga-Atmung

Du kannst die Übung im Meditationssitz oder auch im Liegen ausführen.

Ausführung

- Lege für die Purna-Atmung zuerst die Hände auf deinen Bauch und spüre wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Nimm hier ein paar Atemzüge.
- Nun lege die Hände rechts und links auf die Rippen deines Brustkorbes, so dass deine Daumen nach innen zeigen. Spüre die Ausdehnung deines Brustkorbes bei jedem Atemzug.
- Zuletzt lege die Hände auf die Lungenspitzen in Höhe der oberen Rippen und unterhalb der Schlüsselbeine. Spüre wie sich dein oberer Brustkorb ein wenig anhebt.
- Beobachte deinen Atem an diesen 3 Stellen für 6-10 Atemzüge und spüre genau hin was in deinem Körper passiert.

2. Bhramari Atmung – Summen

Bhramari bedeutet soviel wie „Bienen-ton-Atem“. Bei der Bhramari Atmung wird beim Ausatmen mit geschlossenem Mund wie eine Biene gesummt.

Du kannst die Übung gut im Sitzen oder Liegen ausführen.

Ausführung

- Atme tief ein und lass dann mit einem Summen den Atem wieder aus deinem Körper ausströmen. Durch das Summen entsteht eine starke Vibration in den Resonanzräumen deines Körpers, v.a. im Kopf sowie im Nacken- und Brustraum.
- Die Vibration bewirkt, dass das Gewebe besser durchblutet wird, wodurch beim Üben oft eine angenehme Wärme und ein leichtes Kribbeln wahrgenommen wird.

3. Chandra Bhedana Atmung – Mondatmung

Im Sanskrit bedeutet Chandra „Mond“ und Bhedana „durchbohren“ oder „hindurch gehen“. Dieses Pranayama weckt die weibliche Mondenergie und aktiviert das Ida Nadi. Du kannst die Übung gut im Sitzen auf einem Meditationskissen oder auf einem Stuhl ausführen.

Ausführung

- Halte die Hand im Vishnu-Mudra (Zeige- und Mittelfinger sind nach unten geklappt).
- Daumen und Ringfinger verschließen bei der Atmung abwechselnd die Nasenlöcher.
- Atme mit dem linken Nasenloch ein und halte das rechte Nasenloch mit dem Daumen verschlossen. Dadurch wird Ida Nadi, die Mondenergie geweckt.
- Anschließend atme durch das rechte Nasenloch aus und halte das linke Nasenloch mit dem Ringfinger verschlossen.
- Wenn du möchtest, kannst du nach dem Einatmen eine Atempause machen, bei der du beide Nasenlöcher verschließt.

4. Nadi Shodana/Anuloma Viloma – die Wechselatmung

Wenn du die Atmung zum ersten Mal übst oder Herz- bzw. Blutdruckbeschwerden hast, übe ohne das Anhalten des Atems.

Ausführung

- Halte die Hand im *Vishnu-Mudra* (Zeige- und Mittelfinger sind nach unten geklappt). Der Daumen und der Ringfinger verschließen abwechselnd die Nasenlöcher.
- Verschließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atme tief durch das linke Nasenloch aus.
- Atme durch das freie linke Nasenloch tief ein und schließe dann mit dem Ringfinger der rechten Hand auch das linke Nasenloch. (Halte den Atem an und zähle bis 4).
- Löse den Daumen vom rechten Nasenloch und atme vollständig aus.
- Nun atme durch das rechte Nasenloch tief ein, schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch, halte den Atem kurz an und löse dann den Ringfinger vom linken Nasenloch zum Ausatmen.
- Jetzt wieder links einatmen und den Kreislauf von vorn beginnen.

Wiederhole die Atmung 5x auf jeder Seite.

Ihr könnt in einer Übungseinheit alle Atemtechniken ausprobieren oder das Augenmerk auf nur eine Übung legen.

Viel Erfolg und Entspannung bei den Übungen - bleibt gesund.

Bis bald

Regine und Christine.