

Liebe Sportkameradinnen,

heute wollen wir Euch wieder einladen, mit weiteren Atemübungen die Lunge zu kräftigen, Energie zu tanken und gleichzeitig das Immunsystem zu stärken.

Ihr braucht hierzu 10 bis 15 Minuten Zeit, könnt es aber auch beliebig lange ausdehnen.

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

Grundsätzlich gilt, außer es wird anders angekündigt, wir atmen durch die Nase ein und auch wieder über die Nase aus.

## **1. Schnellatmung**

Du kannst die Übung im Sitzen oder auch im Stehen oder Liegen durchführen.

### **Ausführung**

- Atme tief ein und wieder aus.
- Nun forciere dein Ausatmen ganz bewusst, indem du die Bauchdecke dabei nach innen ziehst, die Einatmung erfolgt passiv.
- Beginne mit einem Atemzug pro Sekunde und erhöhe deine Atemfrequenz langsam und steigere sie solange es dir gut tut.
- Atme danach tief ein und wieder aus und ganz ruhig weiter und spüre dieser Wirkung nach.

Diese Atemübung reinigt wunderbar dein Atemsystem und das Blut wird mit viel Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig werden die Lungen gekräftigt.

## **2. Sonnenatmung**

Du kannst die Übung gut im Sitzen oder Liegen durchführen.

### **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 rechten Nasenloch ein und halte das linke Nasenloch mit dem Ringfinger verschlossen. Dadurch wird Pingali Nadi, die Sonnenenergie geweckt.
- Anschließend atme durch das linke Nasenloch aus und halte das rechte Nasenloch mit dem Daumen verschlossen.
- Fahre fort indem du immer durch das rechte Nasenloch einatmest und über das linke Nasenloch ausatmest
- Versuche dabei 4sec einzuatmen, 8sec den Atem anzuhalten und 8sec auszuatmen

- Führe diese Atemübung durch, solange sie dir gut tut und beende sie indem du beide Nasenflügel weit aufspannst und durch beide Nasenlöcher tief ein- und wieder ausatmest. Spüre wie es sich anfühlt.

Die Sonnenatmung wärmt dich von innen und macht dich kraftvoll und energiegeladen.

### **3. „Energie-bunny“**

Diese Atmung kannst du in einer dir angenehmen Haltung durchführen.

#### **Ausführung**

- Atme dreimal schnell kräftig durch die Nase ein ohne zwischendurch auszuatmen.
- Dann atme durch den Mund mit einem „AAHH“ wieder aus.
- Mache das 2 Minuten lang und schau wie du dich danach fühlst.

### **4. Atembeobachtung**

Lege dich ganz entspannt auf den Rücken in die Totenhaltung (Savasana). Die Beine hüftbreit, die Füße fallen leicht auseinander. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Handflächen zeigen zur Decke. Schließe die Augen. Mit dieser kleinen Bewegung kommst du bei dir an und lässt alles hinter dir, was dich bis zu diesem Moment beschäftigt hat. Alle Sorgen, alle Ängste sind jetzt nicht mehr wichtig. Der Atem kommt und geht ganz selbstverständlich.

#### **Ausführung**

- Beobachte deinen Atem dort wo du ihn wahrnimmst, in der Nase. Mit jedem Einatmen spürst du einen kühlen Luftzug in der Nase, mit jedem Ausatmen spürst du einen warmen Luftstrom in der Nase. Wiederhole dies einige Atemzüge lang.
- Dann geh mit deiner Aufmerksamkeit in den Bauchraum. Spüre wie sich mit jedem Einatmen der Bauch nach oben wölbt und sich mit jeder Ausatmung die Bauchdecke wieder nach unten sinkt.
- Bei jeder Einatmung sprich in Gedanken die Silbe „ein“ und mit jeder Ausatmung „aus“.
- Spüre dabei wie dein Atem immer tiefer wird und sich eine wohltuende Ruhe in dir ausbreitet.

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

Viel Freude bei den Atemübungen, klopft fleißig eure Thymusdrüse und als Tipp für einen „Frühjahrsputz“ und Energiekick lautet meine Empfehlung: Bärlauch.

Bis bald und bleibt gesund Regine und Christine.