



**Solange, wie die Atemluft im Körper zirkuliert,
nennen wir es Leben.**

**Tod nennt man es,
wenn uns die Lebensluft verlässt.**

**Daher ist es wichtig,
stets den Atem zu beobachten.**



Atmungsatlas

Inhaltsverzeichnis

- Anleitung zur vollen Yogi Atmung
 - Volle Yogi atmung
- Kapalabhati Lungenwachstum
 - Reinigungsatmung
 - Nervenstärkung
 - HA Atmung stehend
 - HA Atmung liegend

- Uddchai Schilddrüse
- Surya-Bheda-Kumbhaka - für Hitze
 - Sukh Purvak1



Die Grundlage der Atmungsübungen ist die vollständige Yogi-Atmung, bestehend aus drei Teilen: Bauch-mittlere und obere Atmung.

Die wichtigste Bedingung der Atmungsregelung ist die Disziplin des Rhythmus. Deshalb sollen wir darauf bedacht sein, im richtigen Takt zu atmen, den vorgeschriebenen Rhythmus genau auszählen. Jede Atmungsübung beginnen wir mit kräftigem Ausatmen.



Bauchatmung

Heilwirkung

- großzügige Entlastung des Herzens
- Herabsetzung des Bluthochdruckes
- Anspornung der Verdauung
- Regulierung der Darmtätigkeiten
- Großartige innere Massage

Durchführung

Stehend, sitzen oder liegend. Unser Bw lenken wir in die Nabelgegend. Mit der Ausatmung ziehen wir die Bauchwand ein. Durch die Nase atmen wir langsam ein, wodurch sich das Zwerchfell herablässt und sich entspannt. Die Bauchwand wird nach außen gewölbt und sich die untere Lungenflügel mit Luft füllen.

Ausatmung – die Bauchwand wird stark eingezogen, wodurch die Luft durch die Nasenlöcher aus der Lunge herausgepresst wird. Beim Bauchatmen füllt sich der untere Flügel der Lunge mit Luft, nur unser Bauch vollführt also eine Wellenbewegung, während der Brustkorb unbeweglich bleibt.

Mittlere Atmung

Heilwirkung

- Befreiung des Herzens von Druck
- Auffrischung des Blutkreislaufes für Leber, Galle, Magen, Milz und Nieren.

Durchführung

Stehend, sitzend oder liegend. Unser Bw lenken wir zu den Rippen. Nach dem Ausatmen, ein langsames Einatmen durch die Nase, währenddessen dehnen wir unsere Rippen nach beiden Seiten aus.

Ausatmen – wir ziehen unsere Rippen zusammen und pressen damit die Luft durch die Nase hinaus. Beim mittleren Atmen füllt sich der mittlere Teil unserer Lunge mit Luft, Bauch und Schulter bleiben unbewegt.

Obere Atmung

Heilwirkung

- Abhärtung der Lungendrüse
- Gründliche Lüftung der Lungenspitzen

Durchführung

Stehend, sitzend oder liegend. Wir lenken unser Bw auf die Lungenspitzen. Nach der Ausatmung atmen wir mit Heben des Schlüsselbeins und der Schulter langsam durch die Nase ein, während wir den oberen Teil der Lunge mit Luft füllen.

Ausatmen – wir senken langsam die Schulter und pressen die Luft durch die Nase aus der Lunge. Beim oberen Atmen bleiben der Bauch und der mittlere Teil des Brustkorbes unbeweglich.



Die Vollständige Yogi-Atmung

Heilwirkung

- Erleben einer großen Ruhe
- Vollkommene Lüftung der Lunge
- Steigerung des Sauerstoffes und Pranaversorgung des Blutkreislaufes
- Ausbalancierung der positiven und negativen Strömungen
- Beruhigung des ganzen Nervensystems
- Regelung und Verlangsamung der Herztätigkeit
- Herabsetzung des hohen Blutdrucks
- Anspornen der Verdauung

Psychische Wirkung

- Die Beruhigung des Nervensystems wirkt sich auf unseren Seelenzustand aus. Wir werden von einem Gefühl des Friedens, der Ruhe und der Sicherheit erfüllt.

Durchführung

Stehend, sitzen oder liegend. Kraft unseres Selbstbewusstseins leben wir uns in den ganzen Rumpf ein, stets der Wellenbewegung der Ein- und Ausatmung folgend und erleben so das vollkommene Gleichgewicht.

Nachdem wir ausgeatmet haben, atmen wir langsam durch die Nase ein, indem wir bis 8 zählen, und verbinden nun die Bauch-, mittlere und obere Atmung mit einer Wellenbewegung. Also wölben wir zunächst unseren Bauch hinaus, dehnen sodann unsere Rippen auseinander und heben zuletzt das Schlüsselb an (hochziehen der Schulter). Dann wird sich unsere Bauchwand bereits einziehen und wir beginnen die Ausatmung, wie bei der Einatmung.

Zuerst ziehen wir die Bauchwand ganz ein, dann erfolgt das zusammenziehen der Rippen und zuletzt senken wir die Schulter, während wir die Luft durch die Nase hinauslassen.

Bei der vollen Yogi-Atmung befindet sich der ganze Atmungsmechanismus, also der untere, mittlere und obere Flügel der Lunge gleichmäßig in Bewegung. Zwischen dem Ein- und Ausatmen können wir Atmungspausen von beliebiger Dauer machen.



Kapalabhati

Heilwirkung

- Kapalabhati ist eine der vorzüglichsten Lungengymnastiken, die Gleichermassen die Nasenöffnungen sauber hält, die Drüsen der Nase stärkt, die sich in den Nasengängen leicht einnistenden Bazillen hinauspresst und die oberen Luftgänge abhärtet.
- Bei ständigem Üben von Kapalabhati werden auch jene Nasenatmer, die ab und zu noch in die sehr ungesunde und gefährliche Gewohnheit der Mundatmung zurückfallen, geheilt.
- Eine weitere heilsame Eigenschaft von Kapalabhati ist, dass nach 3 bis 6 Serien der Körper um vieles beschwingter ist
- Der Solarplexus wird gestärkt und mit neuer Lebenskraft erfüllt

Psychische Wirkung

- Eine Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

Durchführung

Stehend oder sitzend. Unser Bewusstsein wird in das Innere der Nase konzentriert wobei wir auf die Reinheit der Luftgänge Acht geben. Wie jede Pranayama-Übung wird auch diese mit der Ausatmung begonnen. Da aber hier unser ganzer Rhythmus durch die Ausatmung in Gang gebracht wird und so das Hauptgewicht auf **Retschaka** ruht, pressen wir die Luft nicht durch langsames Zusammenziehen der Bauchmuskeln, sondern durch deren plötzliches, kräftiges Anspannen aus, so dass die Luft laut, blasebalgartig aus den Nasenlöchern gestossen wird. Nach dieser blasebalgartigen Funktion halten wir keine Sekunde Atempause, sondern lassen den Bauchmuskel erschlaffen, wodurch der untere und mittlere Teil der Lunge sich fast von selbst mit Luft füllt.

Es ist unwichtig, ob auch der obere Teil gefüllt wird, da diese Übung eigentlich eine Pranayama des Zwerchfells ist. Die Blasbewegungen müssen wir durch starke Anspannung der Bauchmuskeln in rascher Aufeinanderfolge vollziehen.



Reinigende Atmung

Heilwirkung

- Die sich im Blut herumtreibender Toxine werden ausgestoßen
- Chronische Erkrankungen werden aufgehoben
- Unsere Immunität wird gesteigert

Psychische Wirkung

- Erhöhung des eigenen Selbstvertrauens
- Aufhebung der Hypochondrie (Angstzustände)

Durchführung

In gespreizter Stellung. Einatmung durch die Nase, langsam, wie bei einer vollen Yogi-Atmung. Wenn wir die Lunge gründlich mit frischer Luft vollgesogen haben, dann wird die Ausatmung ohne Atmungspause wie folgt durchgeführt: Die Lippen an die Zähne gepresst, darauf achtend, dass eine schmale Spalte offen bleibt. Durch diesen stoßen wir die Luft in vielen kurzen, angerissenen Stößen aus. Wir müssen das Gefühl haben, als wären beim Mund keine Öffnung, und dass wir die Luft mit starker Arbeit der Bauch-, Zwerchfell- und Rippenmuskeln ausstoßen, indem wir dem Mund die kleine Öffnung abzwängen. Lassen wir die Luft nicht gewaltsam, sondern weich blasend heraus, so bleibt die Übung wirkungslos!

Zusatz Info

Die in schlecht gelüfteten Räumen – Kino, Theater, Zug, Flugzeug, Baustellen – eingeatmete unreine Luft wird aus der Lunge und dem Blute ausgeschieden. Kopfschmerzen, Schnupfen und Influenza (Grippe oder Virusgrippe) werden rasch überwunden. Zur Zeit von Epidemien ist die Übung unerlässlich, da sie Infektionskrankheiten vorbeugt. Es empfiehlt sich in solchen Zeiten täglich 5 mal die Übung vorzunehmen, jedesmal mit dreimaliger Wiederholung. Bei eventueller Gasvergiftung und auch anderen Vergiftungen sind die Wirkungen segensreich.



Nervenstärkende Atmung

Heilwirkung

- Steigerung der Widerstandskraft des Nervensystems
- Ein gutes Mittel gegen nervöses Zittern der Hände und des Kopfes

Psychische Wirkung

- Gewährleistet ein sicheres Auftreten
- Unsere Seelischen Kräfte steigern sich
- Wir fühlen uns gewappnet für jeden Kampf

Durchführung

In gespreizter Stellung. Nach der Ausatmung **langsame Einatmung**, während dieser heben wir die Arme vorne hoch mit der Handfläche nach oben zeigend, bis zur Schulterhöhe. Sodann schließen wir beide Hände zur Faust und reißen sie mit **angehaltenem Atem** zurück zur Achsel, strecken die Arme wider aus, reißen sie abermals zurück und wiederholen diese Bewegung noch einmal. Dann lockern wir beim **Ausatmen** unsere Arme, lassen sie sinken und ruhen, nach vorwärts gebeugt. Diese Übung ist von großem Nutzen, wenn wir unsere Arme so ausstrecken, als würden diese von einem starken Gegengewicht aufgehalten und als wären wir gezwungen, diesen Druck zu überwinden. Wir müssen die Arme jedesmal langsam und vor Anstrengung zitternd ausstrecken.

Zusatz Info

Wem das dreimalige Ausstrecken der Arme mit angehaltenem Atem zu beschwerlich ist, soll die Übung nur zweimal wiederholen.



HA Atmung stehend

Heilwirkung

- Erfrischung des Blutkreislaufes
- Radikale Reinigung der Atmungsorgane
- Bekämpfung des Fröstelns

Psychische Wirkung

- Die Empfindung einer Läuterung
- Bewahrung der seelischen Gesundheit

Durchführung

Mit gespreizten Beinen stehend.

Einatmung wie bei voller Yogi-Atmung: während dieser Einatmung heben wir die Arme langsam senkrecht über den Kopf. Einige Sekunden **Atmungspause**, dann plötzliche komplette Beugung mit dem Oberkörper und den Armen nach vorn hinunter. Die Arme hängen neben den Kopf zum Boden hinab. Gleichzeitig mit dem Zusammenklappen des Oberkörpers nach vorne hinunter, kräftiges **Ausatmen** durch den Mund auf den Ton „HA“. **HAAAAAAA so atmen wir aus.** Der „HA“- Ton wird durch das Ausatmen gebildet, die Kehle macht nicht mit. Mit dem neuerlichen einatmen, verbinden wir die Bewegung mit dem Einatmungszyklus, also eine bewegliche Yogi-Atmung. Einatmend durch die Nase, richten wir uns auf, heben die Arme über den Kopf, frei gewählte Atmungspause, plötzliche Bewegung mit den Armen und den Oberkörper nach vor hinunter und dabei den „HA“-Ton erzeugen.

Die Übung wird **Beendet** indem wir **langsam einatmend** uns Aufrichten, die Arme wieder über den Kopf heben, sodann mit einer **langsamen Ausatmung** durch die **Nase** wir die Arme senken.

Zusatz Info

In der minderwertigen Umgebung haftet sich die unsaubere Atmosphäre an uns und verursacht auch nach Verlassen dieser Umgebung, eine Art spürbare Depression und seelische Übelempfinden. In solchen Fällen befreit uns das „HA“-Atmen wirksam von den an uns klebenden seelischen Schlacken und hebt den peinigenden Druck auf.

Für Menschen, die durch ihren Beruf gezwungen sind, mit minderwertigen oder seelisch angekränkelten Menschen Fühlung zu erhalten wie zum Beispiel Polizisten, Detektiven, Psychologen, Psychiatrie-, oder Nervenärzte, ist diese Übung ein wirklicher Segen, weil sie die **Unbeeinflussbarkeit und seelische Gesundheit bewahrt.**



Kumbhaka

Heilwirkung

- Ausgleich der positiven und negativen Strömungen
- Großartige Beruhigung des ganzen Nervensystems
- Verlangsamung der Herztätigkeiten
- Bewusste Regelung der Herztätigkeit, falls sie ungleichmäßig ist
- Die wirksamste Übung zur Disziplinierung des Nervensystems und dessen Bewusstmachung

Psychische Wirkung

Die Erziehung zur Willenskraft

Durchführung

Stehend, sitzen oder liegend. Das Bewusstsein wird auf das Herz konzentriert. Kumbhaka ist eigentlich eine volle Yogi-Atmung, erweitert durch das Anhalten des Atems.

Einatmung durch die Nase auf einen 8ter Takt, wie bei der Yogi-Atmung (Bauch-, mittlere und obere Atmung), Atempause von 8 bis 32 Sekunden (mit 8 beginnen wir und mit jedem Tag um einen Takt erhöhen, bis wir die 32 Takte ohne Anstrengung erreichen). Nur der soll auf 32 Sekunden ausdehnen, dessen Herz einwandfrei ist. Fühlen wir bei der Steigerung des Rhythmus eine Überanstrengung des Herzens, so bleiben wir bei dem Takt stehen, den wir noch ohne Überspannung unserer Kraft erreichen können. Ausatmen durch die Nase, ebenso wie bei der vollen Yogi-Atmung, auf den 8ter Takt.



Uddschai

Heilwirkung

- Durch die Induktion einer starken positiven Strömung wird die Tätigkeit der Sekretionsdrüsen stark gesteigert. Insbesondere auf **träge Schilddrüsen** eine sehr starke anspornende Wirkung und somit eine **Steigerung der Verstandesfunktion**.
- Niedriger Blutdruck wird gehoben
- **Reizbare Menschen, welche Anlagen zu übersteigerter Tätigkeit haben oder an zu hohem Blutdruck leiden, sollen diese Atmung nicht pflegen.**

Psychische Wirkung

Steigerung der geistigen Frische

Durchführung

Stehend, sitzend oder liegend. Das Bewusstsein lenken wir zu den Schilddrüsen. Einatmung wie bei der vollen Yogi-Atmung durch die Nase, bis auf 8 zählen.

Atempause bis zu 8 Herzschlägen.

Ausatmung wie bei der vollen Yogi-Atmung, jedoch bis 16 zählen, durch den Mund, als Luftbremse den „S-laut zischen, bis die Luft gründlich aus der Lunge gepresst ist. Danach folgt unverzüglich die Neuatmung.



Surya – Bheda – Kumbhaka *(erhitzende Atmung)*

Verwendung

Steigerung der Körper Wärme, Aktivierung der Körperfunktionen

Technik

Mit der rechten Hand nehmen wir die Vishnu – Mudra und schließen zuerst das linke Nasenloch mit dem Ringfinger. Wir atmen rechts so tief und langsam wie möglich ein. Es gibt dabei kein Zählen und keinen Rhythmus zu beobachten. Es ist allerdings sehr wichtig, die Lunge so weit wie möglich zu füllen!

Nun schließen wir mit dem Daumen das rechte Nasenloch, neigen den Kopf nach vorne bis das Kinn in der Halsgrube zu liegen kommt. Das verhindert, dass unbewusst Luft entweicht. Vor dem Ausatmen nehmen wir die normale Kopfposition wieder ein. Wir halten die Luft solange wie möglich an und atmen dann über das linke Nasenloch aus.

Dann folgt erneut die Einatmung rechts. Diesen Vorgang wiederholen wir ohne Pause sechsmal, um die optimale Wirkung zu erzielen.

Empfinden

Diese Übung erhitzt den Körper und aktiviert die Körperfunktionen. Mit etwas Routine können wir spüren, wie sich schon beim üben Schweißperlen auf der Stirn bilden.



Atmung Sitali (kühlende Atmung)

Verwendung

Mit dieser Übung können wir die Hitze im Körper, vor allem im Kopf, reduzieren. Bei großer Hitze im Sommer, bei **Hitzewallungen**, bei **Tinnitus** oder bei **Kopfschmerzen mit Hitzedruck** hat die Übung eine angenehme, sehr lindernde Wirkung.

Technik

Wir strecken für diese Übung die Zunge weit aus dem Mund und rollen die seitlichen Zungenränder nach oben, bis die Zunge eine kleine Röhre bildet. Nun schließen wir die Lippen um diese Röhre und saugen langsam aber tief die Luft durch diese Röhre ein. Die Ausatmung geschieht durch die Nase. Wichtig ist, dass wir ruhig und stetig, ohne Hast, einatmen.

Empfinden

Wir verspüren sofort ein Gefühl der Kühle am Gaumen. Später nehmen wir die Kälte an den Schläfen, im Gesicht und entlang der Wirbelsäule wahr.



Sukh-Purvak

Heilwirkung

- Positive und negative Strömungen werden in ein stabiles Gleichgewicht gebracht

Psychische Wirkung

- Die geistigen Funktionen werden bedeutend erhöht
- Die Wachsamkeit wird gesteigert
- Eine der wichtigsten Übungen zur Erleichterung des geistigen Yoga, um den Zustand der Selbstversenkung zu erreichen

Durchführung

Im Lotossitz zu vollführen. Wir nehmen die Vishnumudra* mit den Fingern ein oder legen den rechten Zeigefinger auf die Stirn zwischen den Augenbrauen. Nach einer starken Ausatmung halten wir mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch von unten hin zu, **Einatmen** durch die linke Nasenöffnung vier Herzschläge oder vier Sekunden lang. Die **Atmungspause** halten wir ganze 16 Takte oder Sekunden, wobei wir nun alle beiden Nasenlöcher von unten schließen. Nun lassen wir die rechte Nasenöffnung los und setzen den Mittelfinger auf die linke Nasenöffnung. **Ausatmen** durch die rechte Nasenöffnung bis 8 Takte oder 8 Sekunden. Die Finger lassen wir dort wo sie gerade sind. **Einatmen** durch die rechte Nasenöffnung bis 4 Takte, Atmungspause bis 16 Takte, Fingerwechsel und die **Ausatmung** durch die linke Nasenöffnung bis 8 Takte oder Herzschlägen. Die Finger bleiben noch immer an ihren Platz.

Wiederholung: Einatmen durch die linke Nasenöffnung 4 Takte, Atmungspause 16 Takte, Ausatmung durch die rechte Nasenöffnung 8 Takte oder Herzschläge, usw.

