

„Yoga ist die *Synchronisation* von Atmung und Bewegung in Meditation“

Eine tiefe Ein- und Ausatmung ist besonders beim Yoga wichtig. Aber warum ist das so? active woman sprach dazu mit einer, die es wissen muss: Marion Neises aus Wiesbaden ist die Lehrerin der Yogalehrer. Sie leitet die WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit und bildet seit Jahren angehende Yogalehrer aus.

Warum ist der Atem im Yoga so wichtig?

Marion Neises: Die richtige Atmung ist nicht nur im Yoga, sondern bei allen Sportarten und Lebensaktivitäten wichtig, denn unser Herz-Kreislauf-System besteht nicht nur aus dem großen Blutkreislauf, sondern auch aus dem kleinen Lungenkreislauf. Über den Lungenkreislauf gelangt die eingeatmete Luft ins Blut und damit zu unseren Zellen. Je besser wir atmen, umso mehr Energie haben wir und desto besser geht es uns.

Sind deshalb so viele Menschen heutzutage erschöpft?

Nein. Die Menschen sind aus vielen Gründen heute so erschöpft. Das falsche Atmen trägt aber auch noch einen Teil zur Erschöpfung bei. Viele Menschen haben das richtige Atmen schlicht verlernt, sie atmen zu flach, zu schnell und zu unregelmäßig.

Und beim Yogatraining können wir das wieder lernen?

Wenn Sie einen gut ausgebildeten Yogalehrer erwischen, ja. Denn der Praktizierende erfährt durch gut angeleitetes Yoga seine verschiedenen Atemräume im Körper, lernt diese besser wahrzunehmen und atmet tiefer. Somit kann er seinen gesamten Körper besser mit dem versorgen, was wir im Yoga „Prana-Energie“ nennen. Viele Yogaübungen können auch nur mit der richtigen Atemtechnik ausgeführt werden, denn sonst kommt man gar nicht in sie hinein oder kann sie nicht lange halten. Schon nach einer kurzen Übungspraxis merkt der Praktizierende, wie sich der gesamte Körper entspannt, vitaler wird und sich gesünder anfühlt.

Was passiert dabei genau im Körper?

Physiologisch beeinflusst der Atem alle Körpersysteme. Aber in erster Linie verbessern sich durch eine richtige, tiefe Atmung die Lungenfunktion und die Herz-Kreislauf-Aktivität, denn unser Blut trägt den Sauerstoff zu den Kraftwerken der Zellen, den

Mitochondrien. Und das Wort Kraftwerk sagt es schon, sie sind maßgeblich daran beteiligt, wie viel Kraft und Energie der Mensch hat.

Und was bewirkt die richtige Atemtechnik für die Psyche?

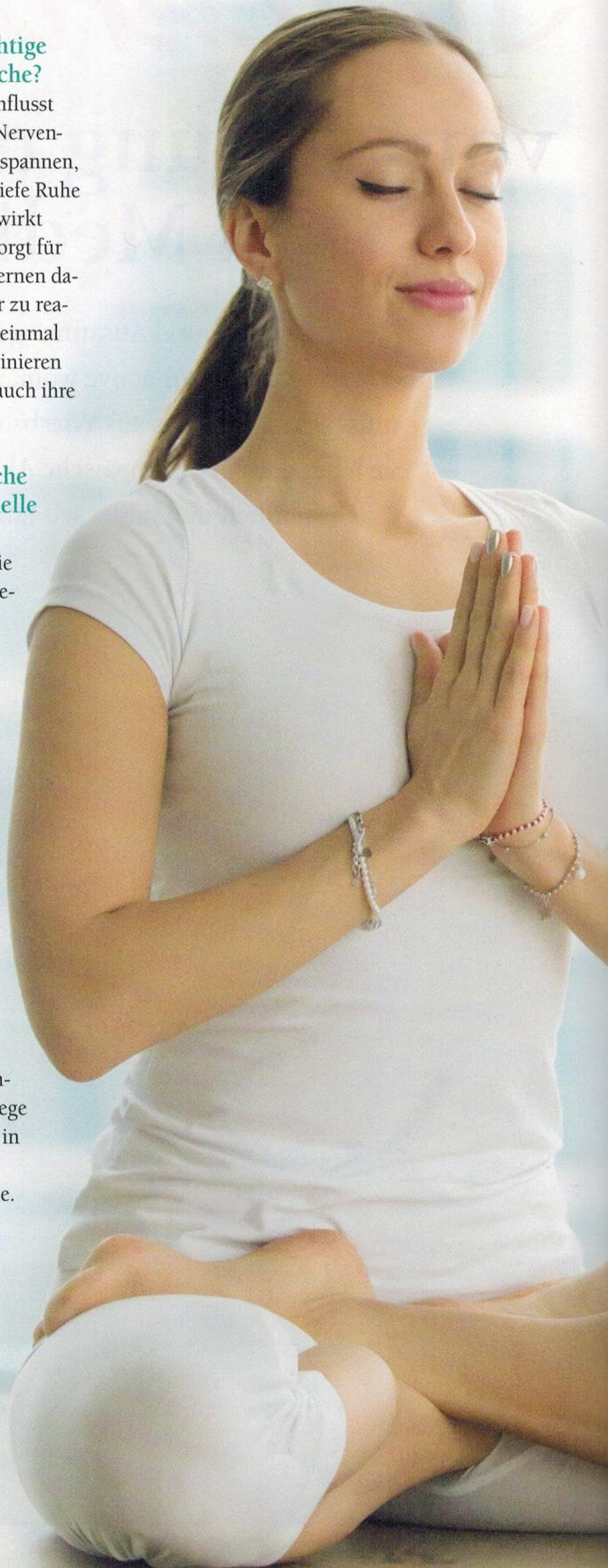
Ein tiefer, ruhiger Atem beeinflusst auch das parasympathische Nervensystem, das dabei hilft zu entspannen, zu regenerieren und in eine tiefe Ruhe zu kommen. Aber der Atem wirkt auch auf unser Gehirn und sorgt für einen klaren Geist. Übende lernen damit auch im Alltag gelassener zu reagieren, wenn die Emotionen einmal hochschlagen. Außerdem trainieren sie durch die Atemübungen auch ihre Konzentration.

Gibt es im Yoga spezifische Atemtechniken für spezielle Anliegen?

Ja, die Atmung ist im Yoga wie ein Werkzeugkoffer, der für jedes Problem ein Tool bereitstellt. Wer seine Atmung beherrscht, behält auch Körper, Geist und die Seele besser im Griff. Mit der „Bhastrika“ kann der Übende die Körpermitte erhitzen und die Verdauung ankurbeln; die „Ujjayi Atmung“ (siehe Kasten) kann sogar den gesamten Körper erhitzen, wenn sie mit einzelnen Körperübungen verbunden wird. Mit der Technik „Sitali“ wiederum lässt sich der Körper kühlen. Die Wechselatmung reinigt die Atemwege und soll beide Gehirnhälften in Balance bringen. Die Yogaatmung führt in die tiefe Ruhe.

Es soll aber auch Vorsicht geboten sein, bei den Atemübungen im Yoga. Was ist damit gemeint?

Ja, die Atemübungen im Yoga können auch falsch eingesetzt werden und



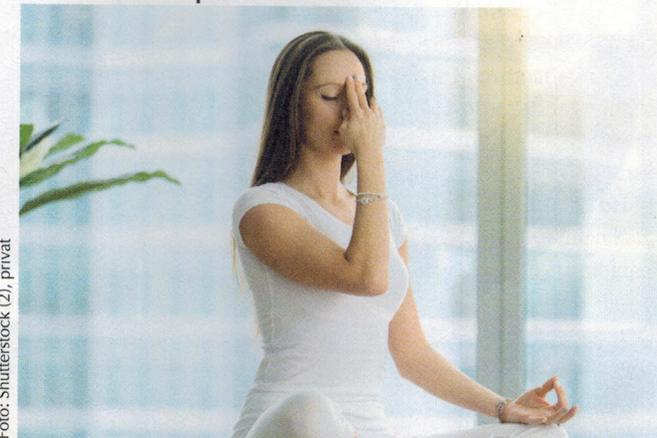
so zu Schaden führen. Im geringsten Fall kommt es im Yoga zu Herz-Kreislauf-Problemen, im schlimmsten Fall zu Hirnschädigungen. Atemtechniken müssen von einem sehr gut ausgebildeten Yogalehrer gelehrt und angeleitet werden. Der Praktizierende muss aber auch, gerade bei den fortgeschrittenen Atemtechniken, selbst sehr achtsam sein und in sich hinein spüren und sofort aufhören, wenn er merkt, dass es ihm nicht mehr gut geht. Besonders wichtig ist es im Yoga, dass gerade die fortgeschrittenen Atemtechniken nicht einfach ausprobiert werden oder mit langen Atemverhaltungen (Atempausen) ohne Lehrer experimentiert wird. Der Praktizierende fängt langsam an, übt regelmäßig und steigert sich dann.

Das heißt ohne bewusste Atmung kein Yoga?

Genau. Yoga ist die Synchronisation von Atmung und Bewegung in Meditation. Wer seinen Atem während der Yogaübungen nicht bewusst führt, sondern in Gedanken beim nächsten Einkauf ist, macht im Grunde nur Gymnastik. Der meditativ eingesetzte Atem ist genau das, was Yoga von Gymnastik unterscheidet und was dem Menschen die Energie zurückgibt, den Geist erfrischt, beruhigt und konzentriert macht. Sie sollten yogische Atemübungen auch nicht unbedingt hinter einem Traktor Baujahr 1972 ausführen, denn nur gute Luft tut unseren Zellen gut. Zu Hause sollten Sie deshalb in den Wald oder in die Natur gehen. Und wenn Sie sich etwas richtig Gutes tun wollen, probieren Sie mal Yoga am Meer aus. Sie werden sehen, Sie kommen wie neugeboren zurück.

Nari Nikbakht

Foto: Shutterstock (2), privat



Yoga-Lehrerin Marion Neises ist Gründerin und Geschäftsführerin von Way Yoga

Ganz tief...

Ein kleiner Überblick über fünf yogische Atemübungen

➤ *Yogaatmung*

Die Grundatmung in der Asanapraxis ist die Yogaatmung. Dabei atmet der Praktizierende tief in den Bauch hinein ein, zieht die Atmung weiter in den Brustkorb und anschließend zu den Schlüsselbeinen. Nach einer Atemverhaltung (Atempause), einem sogenannten Kumbhaka, atmet er entweder von oben nach unten wieder aus oder vom Bauch über den Brustkorb und über das Schlüsselbein. Dies ist je nach Yogatradition anders.

➤ *Ujjayi Atmung*

Besonders in den fließenden Yogastilen wird diese Atmung praktiziert, um den Körper besser zu erwärmen. Hierbei wird die Stimmritze bei der Ein- und Ausatmung verschlossen. Der Praktizierende atmet durch die Nase tief in den Bauch hinein ein und über die verschlossene Stimmritze wieder aus. Dadurch entsteht ein Laut, der sich wie Meeresrauschen anhört.

➤ *Wechselatmung*

Hierbei wird die Hand in eine bestimmte Stellung gebracht, die auch Vishnu Mudra genannt wird. Der Praktizierende klappt dabei Zeige- und Mittelfinger in die Hand ein und spreizt Daumen, Kleinen- und Ringfinger ab. Vorbereitend

atmet er dann aus und legt den rechten Daumen auf das rechte Nasenloch. Nun atmet er auf links, bei Anfängern ca. sechs Sekunden, ein, verschließt das linke Nasenloch mit Zeige- und Ringfinger, hält die Atmung für ungefähr acht Sekunden, öffnet dann das rechte Nasenloch und atmet zehn Sekunden wieder aus. Dies absolviert er im Wechsel. Durch die verlängerte Ausatmung gelangt der Körper in eine tiefe Entspannung.

➤ *Kühlende Atmung (Sitali)*

Bei dieser Atemtechnik wird die Zunge zusammengerollt wie ein Strohhalme und mit der Spitze zwischen den Lippen herausgestreckt, circa einen Zentimeter. Über diesen Zungenspalt wird nun die Luft langsam eingeatmet. Es entsteht eine Art Schlüflaut, danach wird durch die Nase wieder ausgeatmet.