

## Theoriestunde 4

### Der Atem

Wir atmen unser Leben lang, meist ohne uns dessen bewusst zu sein, denn es passiert automatisch. Durch ihn wird die Sauerstoffaufnahme und die Kohlendioxidabgabe reguliert. Der Körper passt den Atem seinen Bedürfnissen an, ohne dass wir es aktiv steuern müssen: Wenn wir uns zum Beispiel schneller bewegen und anstrengen, dann brauchen die Muskeln mehr Sauerstoff für ihre Versorgung. Wir atmen automatisch tiefer und schneller.

Die Einatmung ist muskulär gesehen die aktive Phase, denn die Atemmuskulatur, d.h. Zwerchfell und Zwischenrippenmuskeln kontrahieren. Die Atemräume (Brustkorb und Bauchraum) ändern ihre Form und weiten sich. Je nach Atmung kann die Weitung mehr nach unten, nach vorne, nach hinten oder zu den Seiten hin geschehen und mehr im Bauchraum oder im Brustraum stattfinden. Die Lunge wird mit in die Weite gezogen, es entsteht ein Unterdruck. Frische Luft strömt ein.

Beim Ausatmen entspannen sich die Atemmuskeln wieder. Der Atemraum verkleinert sich, verbrauchte Luft strömt aus. Bei einer aktiven Ausatmung benutzen wir auch Muskelanspannung, um die Atemräume maximal zu verkleinern.

Während die Luft in der Lunge weilt, findet der Gasaustausch statt: Sauerstoff wird aufgenommen. Dieser Weg der nährenden Aufnahme wird im Yoga *Prana* genannt. Der Weg der Abgabe heißt *Apana*: Kohlendioxid wird im Yoga als Teil einer Körperreinigung abgegeben. Der Austausch findet in den kleinen Lungenbläschen, den Alveolen statt. Von dort aus gelangt der Sauerstoff direkt in den Blutkreislauf.

Mit dem Bewusstsein von Nähren und Reinigen werden im Yoga die verschiedenen Atemräume bewusst genutzt. Die Atem-Übungen nennt man *Pranayama*.

Durch verschiedene Asanas werden alle Möglichkeiten der Atemräume erspürt und genutzt. Denn im Alltag atmen wir oft recht flach und nutzen nicht alle möglichen Kapazitäten. Die Form des Körpers und der Atem haben eine wechselseitige Wirkung aufeinander. Zum Beispiel verengen vorfallende Schultern den Atemraum, weite Arme erweitern ihn.

In fließenden Yogaübungen wird daher jede einzelne Ein- und jede Ausatmung bewusst mit der passenden Körperform verbunden.

Schon die Konzentration auf den natürlichen Atem bringt uns in Kontakt mit dem eigenen Körper und seinen momentanen Prozessen. Denn meistens sind wir gedanklich in der Vergangenheit oder in der Zukunft verhaftet. Der Atem findet aber immer im Hier und Jetzt statt.

Die Pranayama Übungen können wir auch im Alltag nutzen, um z.B. eine Atempause, für den Stressabbau einzulegen: Beim Übergang von einer Tätigkeit zur nächsten kurz innehalten und ein paar tiefe, gleichmäßige Atemzüge bis in den Bauchraum nehmen.

### Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional u.a. hier:

1. B.K.S. Iyengar: Licht auf Yoga, Hrsg. O.W. Barth, 9. Auflage Juli 2010, ISBN: 3426291436
2. Pranayama: Die Atemscheule des Hatha-Yoga, Hrsg. Gitta Kistenmacher, edition sawitri Verlag, Oktober 2018, ISBN: 3931172368
3. Die Anatomie des Yoga. Hrsg. Sally Parkes, Bielo Verlag, Oktober 2016, ISBN: 9089986219



## Hausaufgabe Das Dreieck



- das hintere Bein gut strecken, indem Du die Ferse in den Boden schiebst.
- das vordere Bein: den Fuß gerade aus drehen und fest erden.
- und das Knie ganz gerade aus drehen, indem Du den Oberschenkel nach außen drehst.
- Oberkörper lang, halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule untere Hüfte vor, obere Hüfte zurücknehmen

