

## WAS IST ATEMYOGA?

Können Sie richtig atmen? Der Stress im Alltag lässt uns manchmal vergessen zu atmen. Dadurch werden im Lauf der Zeit die Atemräume verspannt und verengt.

Der Atemmuster wird flach und dem entsprechend leidet der Körper unter Sauerstoffmangel. Als Folge dessen ist der Pranafluß, der Fluß der Lebensenergie in unserem Körper blockiert. Um dies zu ändern, brauchen wir zuerst tiefe Entspannung auf der Yogamatte. Die perfekte Haltung ist nicht das Ziel des Yoga, sondern **die Veränderung im Alltag mit yogischer Vollatmung.**

### Sehr oft wird im Yogaunterricht der Atem vernachlässigt

Die Atmung ist unmittelbar mit Zentralnervensystem verbunden und beeinflusst den gesamten Körper vom Fuß bis hin zu den Zehen.

Die Art und Weise, wie wir atmen, beeinflusst direkt auch unsere Haltung, denn alle Skelettmuskeln sind gleichzeitig Atemmuskeln. Eine Asanapraxis ohne richtige Atmung kann keine Stabilität im Körper herstellen. Dies führt auf die Dauer oft zu körperlichen Beschwerden und Fehlhaltungen. Nicht selten wird über Verletzungen und Schäden von der Yogapraxis berichtet. In zu vielen Fällen jedoch, wird es stillschweigend hingenommen oder verschwiegen. Der Grund dafür ist die fehlende Körper- und Atemachtsamkeit

### Wie atme ich richtig in der Asanapraxis?

Das Atmen ist ein unbewusster Vorgang und deshalb läuft automatisch ab. Wir können aber mit Entschlossenheit den Vorgang beeinflussen. Es gibt auch kein Rezept für die richtige Atmung. Kein Arzt auf der Welt kann ein Rezept dafür verschreiben. Tief atmen müssen Sie selbst. Man muss nur wissen wie man richtig atmet. In Yoga Bhava wird vor dem Beginn der Asanapraxis erst die **Basisatmung** geübt. Danach wird **die yogische Vollatmung** nacheinander aufgebaut und allmählich in die Basishaltung des Hatha Yoga integriert. Mit diesem langsamen, fließenden Vorgehen ohne Stress und Leistungsdruck über einen längeren Zeitraum haben Sie die Möglichkeit, sich über die Atmung zu verändern. Im Lauf der Zeit wächst der Wille und Entschlossenheit zur bewussten Atmung. Der unruhige Atem wird zum bewußten, ruhigen Atem. Wir üben auf der Yogamatte diesen Übergang von unbewußten zum bewußten Atem bis wir auch im Alltag die Veränderung spüren.

### Kohärente Atmung und Selbstregulation

Atem- Yoga verändert Ihre Atemmuster. Das schafft die Voraussetzung für die beste Gesundheit. Der Körper, genauer gesagt, das autonome Nervensystem fängt an selbst zu regulieren und regenerieren. Die Atmung, Blutdruck und Herzschlag schlagen im gleichen Rhythmus. Es entsteht Kohärenz im gesamten Körper. Alle Systeme des Körpers arbeiten synchron und harmonisch. Stress wird reduziert und Immunsystem verbessert. Positive Emotionen entstehen wie Dankbarkeit, Liebe und Mitgefühl, während negative Emotionen wie Angst und Wut reduziert werden.