

# Die yogische Atemschule:

## Pranayama

SABINE NAHLER  
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE  
KÖRPERTHERAPIE & YOGA

[WWW.YOGA-LANDSHUT.DE](http://WWW.YOGA-LANDSHUT.DE)



# Atmung

&

Pranayama

---

Wie beeinflusst unsere Atmung unser Empfinden?

Für uns alle beginnt und endet das Leben auf gleiche Weise: mit einem Atemzug.

Im Leben dazwischen atmen wir

# 15.000 - 20.000 x

---

## TÄGLICH EIN UND AUS!

Und das meistens unbewusst und ganz automatisch.

In Momenten der Angst, des Glücks oder großer Anstrengung nehmen wir unsere Atmung wahr. Sie wird flacher, ruhiger oder schneller.

Die Weise, in der wir atmen, kann unser ganzes Leben beeinflussen.

# ATMEN & STRESS

Du kennst das sicher: Wenn wir unter Stress stehen oder angespannt sind, uns ängstigen oder sorgen, wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt.

Wir atmen schneller oder flacher und spannen unsere Muskeln an.

Unser Körper schüttet Hormone (z.B. das Stresshormon Adrenalin) aus, Puls und Blutdruck steigen an, Zuckerreserven und Fettstoffe werden freigegeben, um dem „Säbelzähntiger“ zu entkommen. Die Gedanken beginnen zu rasen und wir haben das Gefühl, nicht mehr klar bzw. besonnen denken zu können.

Dieser Alarmzustand ist zwar in brenzligen Situationen hilfreich, weil wir dadurch kampf- und fluchtbereit werden.



In unserem normalen Alltag reagieren wir aber auch häufig mit dieser Kampf- bzw. Fluchtbereitschaft, obwohl wir wissen, dass keine ernsthafte Gefahr droht. Aber in Schieflage sind wir trotzdem: wir stehen unter Stress!

Häufig sogar unter Dauerstress, der uns so regiert, dass wir gar nicht merken, wie hoch die Belastung ist.

Dauert das längere Zeit an, entsteht chronischer Stress und Unwohlsein. Wir verlieren die

Fähigkeit zu guten Entscheidungen, alles geschieht im Schnelldurchgang.

Körperlichen Beschwerden entstehen: z.B. Bluthochdruck, Schwindelgefühle, Herzrasen, Atembe-schwerden, Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Reizdarm und Sodbrennen.

# MAGIC? NEIN, ALLES GANZ LOGISCH!



Um wieder in Balance zu kommen, hilft die bewusste Atementspannung. Durch die Beruhigung des Atems oder kleine Atempausen, werden auch unsere anderen Körperfunktionen wieder beruhigt: Die Muskeln entspannen sich, das hormonelle Gleichgewicht wird wiederhergestellt, der Blutdruck normalisiert sich und der Puls sinkt. Wir werden gelassener, spüren Ruhe in uns und bringen Ordnung in unser Bewusstsein. Die Zauberei geschieht durch das „Bewusstmachen“ der eigenen Atmung.

Bewußte und aufmerksame Atmung führt zu mehr Ruhe. Die Situation bleibt zwar, wie sie ist, aber unser Empfinden verändert sich. Wir fühlen uns weniger unter Druck und etwas entspannter. Aus dieser Ruhe, bzw. dem kleinen Stückchen Abstand, können wir anstrengende Situationen wieder besser regeln. Wir fühlen uns psychisch und physisch wiedertandsfähiger und wohler und Stress-Symptome vergehen.



# UND WIE GEHT DAS JETZT IM YOGA?



Die alten Yogis wussten schon vor 2.000 Jahren:

Im Yoga ist die Atmung der wichtigste Baustein, um aus körperlichen Bewegungen wirkliches Yoga zu machen und zu meditieren.

Aus yogischer Sicht helfen uns die Pranayama-Übungen, unsere Gedanken zu sammeln, uns zu konzentrieren. Das wiederum sollten wir „können“, um zu meditieren.

Zunächst lernen wir, die bewusste und völlig absichtslose Wahrnehmung unseres eigenen, individuellen Atems.

Das ist die Grundlage, um später den eigenen Atem zu lenken.

# VOM UNBEWUSSTEN ZUM BEWUSSTEN

Normalerweise schnaufen wir vollkommen automatisch und unbewusst. „Es atmet“ einfach. Basta. Sobald wir jedoch unsere Aufmerksamkeit auf unseren eigenen Atemvorgang richten, können wir Einfluss auf unser Empfinden nehmen.

So wie der Geist Einfluss auf den Atem nimmt, beeinflusst der Atem unseren Geist. Wie im Beispiel am Anfang: Der Geist dreht durch – unser Atem auch.

Aber es funktioniert eben auch umgekehrt: Der Atem wird ruhig (bzw. wir machen uns unseren Atem bewusst und beruhigen ihn) und dadurch beruhigt sich auch unser Gaga-Geist.



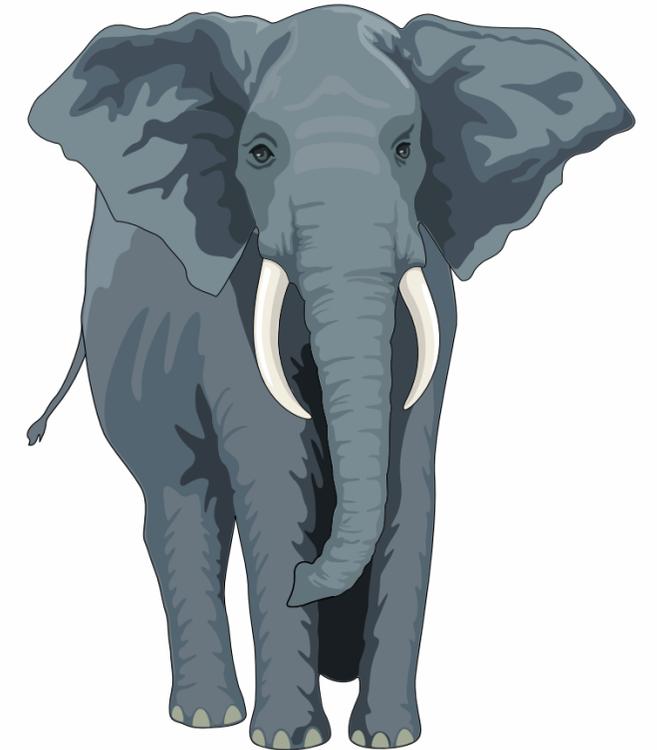
Vollständiges, ruhiges, verfeinertes Atmen verlangsamt unseren Herzschlag und das kann somit in Ruhe seine Arbeit tun.

Eine indische Yogalehrerin hat mir erzählt, dass es ganz einfach ist, durch Pranayama das eigene Leben zu verlängern.

„Beobachte, wie eine Maus atmet: Ganz schnell und in Hetze.

Und wie atmet ein Elefant? Gaaaanz langsam und ruhig.

Und nun sage mir, welches Tier lebt länger?“

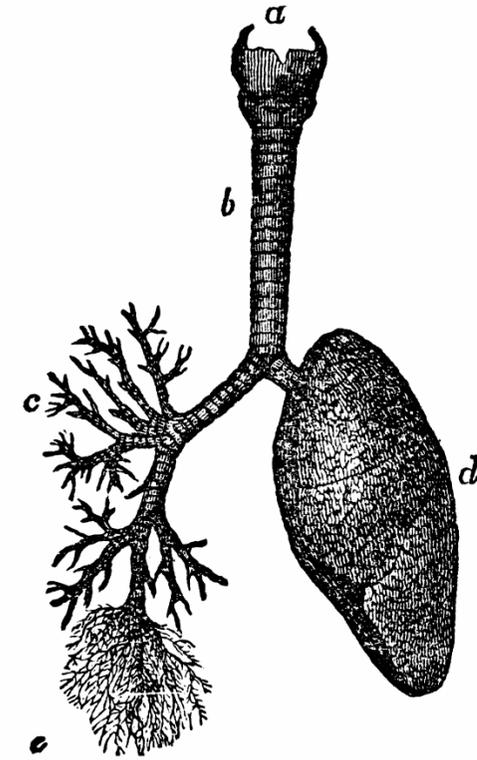
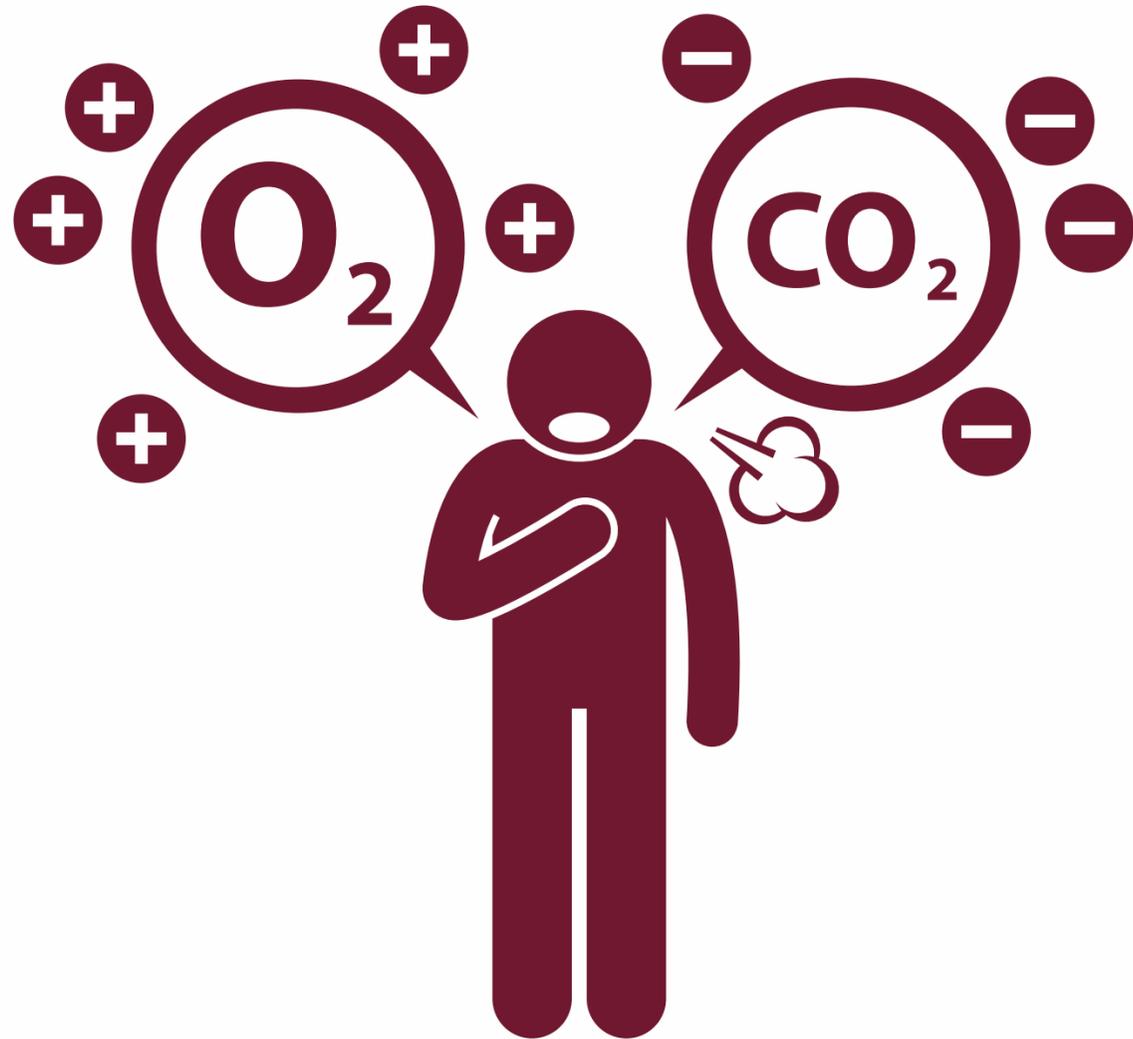


Ob es wirklich so einfach ist?

Was ich weiß ist, dass ein ruhiges Herz und ein ruhiger Geist sicher ein entspannteres Leben ausmachen.

# WIE FUNKTIONIERT DAS ATMEN EIGENTLICH?

Im Normal-Fall sollten wir durch die Nase einatmen. Das wärmt und filtert die Atemluft und feuchtet sie etwas an. (Reine Mundatmung deutet meistens schon auf eine Unregelmäßigkeit hin, der man nach-gehen sollte.) Die Atemluft wird durch die oberen Atemwege in die unteren geleitet.



Am Ende findet in den Bronchien bzw. den winzig kleinen Lungenbläschen der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid statt.

Die Bläschen sind mit einem feinen Netz von Blutgefäßen bedeckt. Und genau hier findet der Austausch von „verbraucht“ und „frisch“ statt. Der frisch eingeatmete Sauerstoff wird über die Blutgefäße zu den Geweben und Organen transportiert.

Das Stoffwechselabfallprodukt Kohlendioxid wiederum, wird vom Blut zur Lunge befördert und dort, über die Blutgefäße in die Lungenbläschen, mit der Atemluft nach außen transportiert.

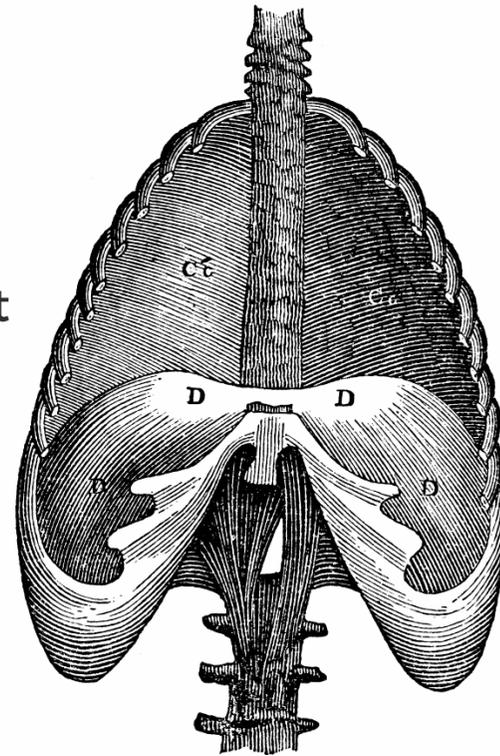
# OHNE ZWERCHFELL GEHT NIX!

Um diesen Atemvorgang in Bewegung zu halten, spielen zahlreiche Muskeln unseres Oberkörpers zusammen.

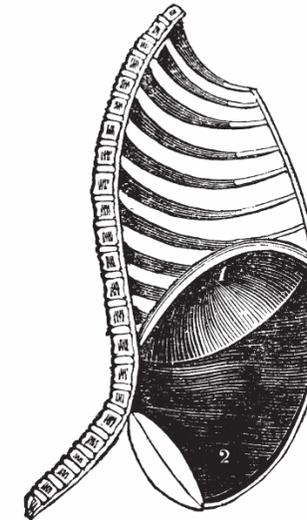
Bei der Brustatmung sind vor allem die Zwischenrippenmuskeln beteiligt. Sie werden angespannt, der Brustkorb hebt sich an. Dadurch dehnt sich die Lunge aus und saugt sich mit Sauerstoff voll.

Bei der Bauchatmung arbeitet vor allem unser Zwerchfell.

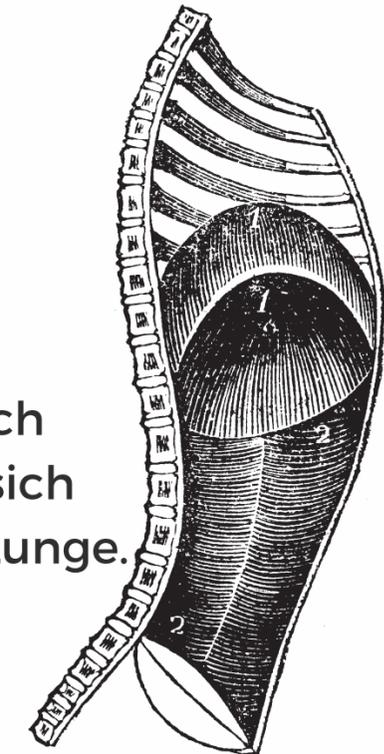
Diese kuppelartige Muskelplatte liegt unterhalb der Lunge und trennt die Brusthöhle von der Bauchhöhle.



Wenn sich das Zwerchfell bei der Bauchatmung nach unten senkt, wird der Brustraum vergrößert. Die Lunge dehnt sich nach unten aus.



Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell und dehnt sich wieder nach oben aus. Der Brustraum verkleinert sich und die Atemluft entweicht aus der Lunge.



....



Bei großer Anstrengung spannen sich das Zwerchfell und die Muskulatur der Zwischenrippen stark an. Dadurch hebt sich der Brustkorb an. Bei noch größerer körperlicher Anstrengung oder bei z.B. Asthma, wird auch noch die Atemhilfsmuskulatur (Brust- und Schultermuskulatur) eingesetzt, um den Ein-Atemvorgang zu erleichtern.

Beim Ausatmen, das weitgehend passiv erfolgt, sind vor allem die Bauchmuskeln beteiligt.

Aus yogischer Sicht nehmen wir mit jedem Atemzug nicht nur Sauerstoff auf, sondern auch „Prana“. Prana bedeutet im Yoga Lebensenergie. Somit kann sich durch gezieltes Pranayama auch unser energetisches Level ausgleichen und erhöhen.

Dies führt uns dann zum eigentlichen und tiefen Ziel von Yoga: zur Selbsterkenntnis. Wer bin ich?

Pranayama kann zu tiefer Ruhe und einem Gefühl von innerem Frieden führen.



# Praxis

## KENNEN- LERNEN

---

- Beobachten & Kennenlernen des eigenen Atems
- Beobachten mit Aufmerksamkeit auf verschiedene Regionen



## ATEM- LENKUNG

---

- Bauchatmung
- Brustatmung
- Schlüsselbeinatmung
- Gähnen



## Pranayama

---

- Viloma (in 3 Stationen)
- volle yogische Atmung
- Wechselatmung (Nadi Shodhana)
- Ujjayi-Atmung
- Brahmari Pranayama



## BEWEGUNG & ATMUNG

---

- Ankommen
- fließende Bewegungen



**WIR ARBEITEN WEITER FÜR EUCH AN**

---

**Online-Workshops**



# Bald gibts noch mehr Onlinekurse



Yoga



Ernährung



Kräuterwissen

# Das sind wir:



SABINE NAHLER

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Körpertherapie & Yoga



ALEX GREBE

Yogalehrer



# Kontakt:

[www.yoga-landshut.de](http://www.yoga-landshut.de)

[info@yoga-landshut.de](mailto:info@yoga-landshut.de)

mobil: 0176/ 650 680 19

Neustadt 503, 84028 Landshut

