

Koordination von Atmung und Bewegung

Die hier beschriebene Übungsreihe erlaubt auf beinahe spielerische Weise ein Gefühl für das harmonische Zusammenwirken von Körperbewegung und Atmung zu entwickeln. Sie kann darüber hinaus als Einstieg und Vorbereitung für die in den anderen Kapiteln beschriebenen Übungen dienen.

Sie ist bestens geeignet für sehr ungeübte Menschen, für Senioren oder in der Rekonvaleszenz (nach Rücksprache mit dem Arzt oder Yogalehrer). Einige dieser Techniken finden sich in teilweise abgewandelter Form auch an anderen Stellen dieses Buches.

Auch ohne die anderen in diesem Buch beschriebenen Übungen auszuführen, werden durch diese einfache Sequenz sehr positive Ergebnisse für den Körper und eine sehr beruhigende Wirkung auf den Geist erreicht.

Die Übungen im Stand können auch auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden.

1. Willkommen

- Ausgangsstellung: Grundstellung im Stand (aufrecht stehen, Füße zusammen oder leicht gespreizt, Arme locker hängen lassen).
- Die gestreckten Arme vor dem Körper bis zur Waagerechten heben und die Handinnenflächen aneinander legen (Abb. 1a).
- Einatmend die Arme horizontal seitwärts spreizen (Abb. 1b).
- Ausatmend die Handflächen wieder zusammen bringen.
- Kontinuierlich **fünfmal** synchron mit dem Atemrhythmus **ausführen**.
- In die Ausgangsstellung zurückkehren und den Veränderungen des Atems sowie den Empfindungen in den Armen, Schultern und im Nacken nachspüren.



Abb. 1a

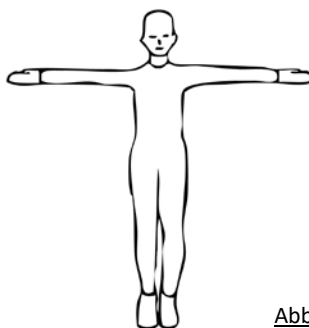


Abb. 1b

2. Hands stretch breathing

- Ausgangsstellung: Grundstellung im Stand (aufrecht stehen, Füße zusammen oder leicht gespreizt, Arme locker hängen lassen).
- Die Hände falten, auf den Brustkorb legen und die Schultern entspannen (sinken lassen) (Abb. 2a).



Abb. 2a

a) 90° - horizontal

Einatmend die Arme waagrecht (auf Schulterniveau) vorstrecken und gleichzeitig die gefalteten Hände drehen, so dass die Handinnenflächen nach außen zeigen.

Die Arme komplett ohne zu starke Anstrengung strecken (Abb. 2b).



Abb. 2b

Ausatmend die Bewegung umkehren, die Handinnenflächen wieder auf den Brustkorb legen und die Schultern entspannen (**drei- bis fünfmal wiederholen**).

b) 135°

Die gleiche Übung durchführen, doch die gestreckten Arme nun in einem Winkel von 135° anheben.

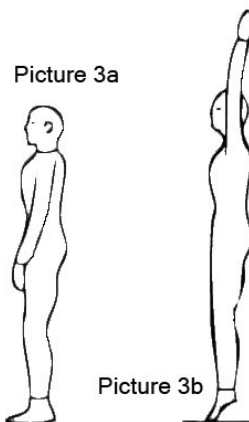
c) 180° - vertikal

Die gleiche Übung durchführen, doch die gestreckten Arme nun senkrecht über den Kopf heben. Während der Auf- und Abbewegung die Hände nah an der Nase vorbeiführen

- Während der gesamten Ausführung die Bewegungen mit dem Atem synchronisieren und die Aufmerksamkeit auf den Atem richten.
- In die Ausgangsstellung zurückkehren und den Veränderungen des Atems sowie den Empfindungen in den Armen, Schultern und im Nacken nachspüren.

3. Auf die Zehenspitzen stellen

- Ausgangsstellung: Grundstellung im Stand mit den Handinnenflächen auf den Oberschenkeln. Die Augen schauen geradeaus (Abb. 3a).
- Einatmend die gestreckten Arme senkrecht über den Kopf heben, auf die Zehenspitzen stellen und den Körper strecken (Abb. 3b).
- Ausatmend die Fersen zurück auf den Boden und die Hände zurück auf die Oberschenkel bringen.
- Kontinuierlich **fünfmal** langsam und synchron mit dem Atemrhythmus **ausführen**.
- In die Ausgangsstellung zurückkehren, Hände seitlich an den Oberschenkeln, und den Veränderungen des Atems sowie den Empfindungen in den Füßen, Beinen, Armen und Schultern nachspüren.



4. Tigeratmung

- Auf Händen und Knien abstützen. Hände senkrecht unter den Schultern, Finger zeigen nach vorn, Knie senkrecht unter den Hüftgelenken, die Fußoberseite berührt den Boden. Hände, Knie und Füße schulterbreit auseinander, Rücken gerade.
- Ausatmend Wirbelsäule und Rücken aufwärts beugen, den Kopf sinken lassen, das Kinn in Richtung Brustkorb ziehen und zum Nabel blicken - Katzen Position (Abb. 4a).
- Einatmend den Kopf langsam heben und nach oben schauen. Dadurch wird der Nacken nach unten gekrümmt.
- Die Bewegung weiterführen indem die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach unten gekrümmt wird, der Rücken wird konkav - Kuh Position (Abb. 4b).
- Ausatmend, am unteren Rücken beginnend, die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel wieder nach oben biegen. Zum Schluss den Kopf senken und Richtung Nabel schauen. Darauf achten, den Kopf nicht unmittelbar zu Beginn der Ausatmung zu senken.
- Nicht die Arme beugen oder die Oberschenkel vorwärts und rückwärts bewegen. Übung ohne Kraftanstrengung ausführen.
- Dies ist eine Runde der Tigeratmung. **10 Runden durchführen.**



Abb. 4a

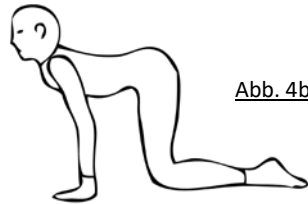


Abb. 4b

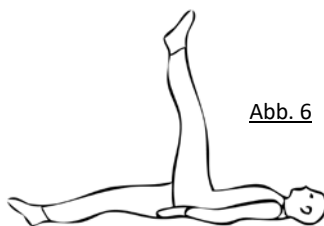
5. Ungestützte Brücke

- Ausgangsstellung: Füße hüftbreit auseinander nahe am Gesäß auf dem Boden, Füße parallel. Die gestreckten Arme mit den Handflächen nach unten nahe am Körper auf den Boden legen **oder** die gestreckten Arme mit den Handflächen nach oben hinter dem Kopf auf den Boden bringen.
- Einatmend das Becken 15-20cm anheben (Abb. 5).
- Schultern, Ellenbogen und Füße drücken fest gegen den Boden.
- Ausatmend Rückkehr zum Boden (**fünfmal ausführen**).



6. Bein anheben in der Rückenlage

- Ausgangsstellung: Flach mit gestreckten Beinen auf dem Rücken liegen, Knie zusammen, gestreckte Arme mit den Handflächen nach unten nahe am Körper auf den Boden legen.
- Einatmend langsam das gestreckte linke Bein so hoch wie angenehm (falls möglich bis zur Senkrechten) heben. Das rechte Bein bleibt auf dem Boden (Abb. 6).
- Ausatmend das Bein langsam zurück zu Boden bringen.
- Mit dem rechten Bein wiederholen. Dies ist eine Runde. Kontinuierlich **3-5 Runden** langsam und synchron mit dem Atemrhythmus **ausführen**.
- Bei gesundem und durch diese Übung gestärktem Rücken kann danach versucht werden, beide Beine gleichzeitig zur Senkrechten zu heben (**dreimal**).
- In einer der Entspannungspositionen in der Rückenlage entspannen und den Veränderungen des Atems sowie den Empfindungen im Bauchraum und unteren Rücken nachspüren.



7. Nase zum Knie - Variation von Pavana Muktasana

- Ausgangsstellung: Flach mit gestreckten Beinen auf dem Rücken liegen, Knie zusammen, gestreckte Arme mit den Handflächen nach unten nahe am Körper auf den Boden legen.
- Das rechte Knie beugen, mit beiden Händen umfassen und nahe zum Brustkorb ziehen. Das linke Bein bleibt gestreckt am Boden (Abb. 7a).
- Ausatmend den Kopf heben und die Nase zum rechten Knie führen. Einatmend den Kopf zurück zu Boden bringen (**dreimal durchführen**).
- Das rechte Bein zurück auf den Boden bringen und die gleiche Übung mit gebeugtem linkem Knie durchführen.
- Beide Knie beugen, mit beiden Armen umfassen und nahe zum Brustkorb ziehen. Ausatmend den Kopf heben und die Nase zwischen die Knie bringen (Abb. 7b). Einatmend den Kopf zurück auf den Boden bringen (**dreimal durchführen**).



Abb. 7a



Abb. 7b

8. Diagonales Arm- und Beinheben

- Ausgangsstellung: Ganz ausgestreckt auf dem Bauch liegen. Schultern und Kinn berühren den Boden.
- Einatmend langsam diagonal einen Arm und ein Bein gleichzeitig heben. Das Bein bleibt gestreckt, die Hüften auf dem Boden. Nicht zu hoch heben (Abb. 8).
- Ausatmend Arm und Bein langsam zurück zu Boden bringen.
- Mit der anderen Arm-Bein-Kombination wiederholen.



Abb. 8

- Dies ist eine Runde. Kontinuierlich **5 Runden** langsam und synchron mit dem Atemrhythmus **ausführen**.
- In einer der Entspannungsstellungen in der Bauchlage ausruhen und den Veränderungen des Atems sowie den Empfindungen im Rücken nachspüren.

9. Wirbelsäule verdrehen

- Ausgangsstellung: Mit 90° seitwärts ausgebreiteten Armen auf dem Rücken liegen. Die Hände ruhen mit den Handinnenflächen nach oben auf dem Boden, die Beine sind gestreckt, die Knie zusammen.
- Die Knie beugen und die Fußsohlen nahe am Gesäß auf den Boden stellen. Einatmen.
- Ausatmend, mit angezogenen Beinen (Füße bleiben auf dem Boden), die Knie nach rechts Richtung Boden sinken lassen und gleichzeitig den Kopf nach links drehen und zur linken Hand schauen (Abb. 9). Es ist nicht notwendig, dass die Knie den Boden berühren, aber es ist wichtig, dass beide Hände und beide Schultern sowie mindestens ein Fuß ununterbrochen auf dem Boden und die Knie weitgehend zusammen bleiben.
- Einatmend die Knie wieder zur Senkrechten und den Kopf zurück in die Mittellage bringen.
- Ausatmend die Knie nach links Richtung Boden sinken lassen und gleichzeitig den Kopf nach rechts drehen und zur rechten Hand schauen.
- Einatmend Knie und Kopf zurück in die Ausgangsstellung bringen.
- Dies ist eine Runde. **10 Runden ausführen**.



Abb. 9