

## **Yoga-Atemübungen in Stresssituationen**

*Der beste Weg, Stress zu schlagen - ihn zu vermeiden. Denken Sie, ist es überhaupt nicht möglich? Probieren Sie die Yoga- Atemtechniken (Pranayama) aus. Pranayamas helfen uns nicht nur, mit Stress fertig zu werden, sondern ihn auch zu verhindern.*

Die alle Hände voll bei der Arbeit, Probleme in der Familie, Mangel an Schlaf und einfach nur schlechtes Wetter - Tag für Tag sind wir ständig dem Ansammeln einer nervösen Spannung unterworfen. Ergebnis - übermäßige emotionale Erregbarkeit oder umgekehrt, Benommenheit und Lethargie. Wie können wir mehr Stress - resistent werden? Wenn wir verstehen, wie der Stress-Mechanismus funktioniert, lernen wir ihn zu verhindern.

*Versuchen Sie ein paar Tage zu beobachten, wie Sie in verschiedenen Situationen atmen. Sie werden feststellen, dass während der Aufregung oder eines Wut-Ausbruchs wird der Atem flach, vielleicht erleben Sie sogar unfreiwilligen Anhalten des Atems. Was passiert in solchen Momenten mit unserem Körper? Während einer inkonsistenten Atmung wird die Last auf das Herz erhöht , die Durchblutung wird gestört, die inneren Organe erhalten nicht mehr genug Sauerstoff, Spannungen in den Muskeln werden gebildet, Krämpfe sind möglich, wodurch Bluthochdruck und Kopfschmerzen entstehen können.*

*Um diese Prozesse zu stoppen wird meistens allein Normalisierung der Atmung sehr hilfreich. Wenn Sie eine starke Unruhe fühlen, nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge - damit verlangsamen Sie schnelle Herzfrequenz und normalisieren Ihre Durchblutung. Dadurch werden die Organe und Gewebe mit Sauerstoff wieder gesättigt. Ein paar Minuten später sinkt die gesamte Spannung. Pranayamas – Yoga Atemübungen – helfen Ihnen mit tiefer Atmung nicht nur beim Beruhigen des Nervensystems. Mit Erlernen von verschiedenen Techniken werden Sie besser konzentriert und viel weniger für unkontrollierte Emotionsausbrüche anfällig. Selbstverständlich bleiben Ihre Emotionen und Gefühle erhalten, aber stets spüren Sie die Anwesenheit eines stummen Zeuges - eines beobachtenden Teils Ihres Selbst, das dem Stress nie unterlegen wird.*

*Versuchen Sie es, beruhigende und verjüngende Atemtechniken zumindest 10 bis 15 Minuten täglich zu praktizieren, und sie werden überraschend sehen, wie ihr Verhältnis mit Ihnen selber und mit Ihrer Umgebung freudvoller und harmonischer wird.*

### **Volle Yoga-Atmung**

Diese Übung beruhigt den Geist und massiert die inneren Organe.

Setzen Sie sich in eine bequeme Position, strecken Sie Ihren Rücken, ziehen Sie den Scheitel auf. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug durch die Nase ein und füllen Sie langsam den Bauch und dann erweitern Sie die Brust. Beim Ausatmen entspannen und senken Sie zuerst Ihre Brust, dann ziehen Sie behutsam den Bauch nach innen.

### **Ujjayi Pranayama**

Wird auf der Grundlage der vollständigen Yoga-Atmung (siehe oben) aufgeführt. Schliessen Sie dabei teilweise Ihre Stimmritze sowohl beim Ein- auch beim Ausatmen. Dadurch entsteht ein weiches zischendes Geräusch, die Atmung wird langsam und regelmässig.

Dieses Pranayama hat eine beruhigende und wärmende Wirkung.

### **Nadi Shodhana Pranayama**

Diese Atemübung wirkt beruhigend, reinigt und harmonisiert die Energie-Kanäle.

Sie sitzen mit aufrechtem Rumpf.

- Rollen Sie die Schultern nach hinten und lassen Sie sie nach unten sinken.
- Legen Sie die linke Hand aufs linke Knie.
- Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand biegen Sie zum rechten Daumenballen.
- Legen Sie den Daumen an den rechten Nasenflügel und schliessen Sie diesen.
- Atmen Sie durch das linke Nasenloch langsam und gleichmässig ein.

- Wechseln Sie die Fingerhaltung und schliessen Sie mit Ring- und Kleinfinger das linke Nasenloch.
- Atmen Sie langsam und gleichmässig durch das rechte Nasenloch aus, rechts wieder ein.
- Fingerhaltung wechseln, links ausatmen, links wieder einatmen.
- Fingerhaltung wechseln, links ausatmen.

Wiederholen Sie Wechselatmung so oft Sie möchten, schrittweise erhöhend der Dauer der Ausatmung. Beenden Sie mit der Ausatmung links.

### **Mentaler Frieden (buddhistische Technik)**

Setzen Sie sich auf die Fersen, in Schneidersitz oder auf den Stuhl mit aufrechem Rumpf. Die Hände sind hinter dem Rücken verschränkt, die Arme sind ausgestreckt, so dass die Brust sich weitet. Die Augen sind halb geschlossen. Beobachten Sie Ihre natürliche Atmung und beeinflussen Sie sie nicht. Beginnen Sie die Atemzüge zu zählen:

- In der aufrechten Haltung zählen Sie zehn Atemzüge.
- Fangen Sie wieder bei eins an zu zählen und machen Sie dabei folgende Übungen:
- Auf 1 einatmen, wobei Sie den Oberkörper nach unten beugen und die Arme hinter dem Rücken heben.
- Auf 2 ausatmen und den Oberkörper wieder aufrichten, Arme senken.
- Fahren Sie weiter ohne Hast, ruhig und natürlich bis Sie zehn Atemzüge gemacht haben.
- Beginnen Sie in aufgerichteter Position wieder zehn Atemzüge zu zählen, jedoch jetzt wieder ohne Bewegung.
- Fahren Sie fort, indem Sie abwechselnd mit und ohne Bewegung zählen.

Wiederholen Sie diese Übung nach Belieben.

### **Beruhigendes Pranayama**

- Sie sitzen im Schneidersitz oder auf dem Stuhl mit aufrechem Rumpf.
- Rollen Sie die Schultern nach hinten und lassen Sie sie nach unten sinken.
- Hände liegen mit den Handrücken entspannt auf den Knien.
- Beide Hände nehmen die geschlossene Jnana-Mudra-Haltung ein (der Nagel des Zeigfingers berührt das Wurzelgelenk des Daumens), dadurch wird die beruhigende Mondenergie aktiviert.
- Einatmen und langsam bis drei zählen.
- Ausatmen und langsam bis sechs zählen.

### **Am Ufer des goldenen Sees**

Die Übung sollte bei sanfter Musik durchgeführt werden.

- Setzen Sie sich in Sukhasana (Schneidersitz) hin mit halb geöffneten Augen.
- Legen Sie die Hände locker auf die Knie mit den Handflächen nach oben.
- Der Daumen der linken Hand berührt leicht die Kuppe des Ringfingers.
- Der Daumen der rechten Hand berührt leicht die Kuppe des Mittelfingers.
- Seien Sie aufmerksam und achten Sie auf die Schwingung, welche die Musik hervorruft.
- Finden Sie heraus, an welchen Körperstellen die Schwingung zu spüren ist.
- Verweilen Sie einige Minuten in dieser Stellung - nehmen Sie sich Zeit.
- Spüren Sie die Schwingung. Wenn Sie sicher sind, dass Sie die Schwingung gespürt haben, drehen Sie die Handflächen nach unten auf die Knie.
- Atmen Sie tief ein und aus und öffnen Sie dann die Augen.